# ମନ

## ଏହାର ରହସ୍ୟ ଏବଂ ସଂଯମତା

## MIND, ITS MYSTERIES & CONTROL

ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ

# ମନ, ଏହାର ରହସ୍ୟ ଏବଂ ସଂଯମତା
## MIND, ITS MYSTERIES & CONTROL

ମୂଳ ଇଂରାଜୀ ରଚନା

**ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ**

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାନ୍ତର :
**ଦେବ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି**
ଆଡ଼ଭକେଟ୍, ସୁପ୍ରିମ୍ କୋଟ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ,
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିର
ପିଠାପୁର ରୋଡ଼, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୧
ମୋବାଇଲ: ୯୪୩୭୦୨୨୪୩୨

ପ୍ରକାଶକ
**ଦିବ୍ୟଜୀବନ ସଂଘ - ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା**
ଶିବାନନ୍ଦ ସାଂସ୍କୃତିକ କେନ୍ଦ୍ର, ଅଶୋକ ନଗର, ୟୁନିଟ୍-୨,
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୯, ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪-୨୫୩୫୮୫୮
ମୋ - ୯୪୩୭୦୩୨୮୨୫, ୯୪୩୭୦୦୦୯୮୧

ମନ, ଏହାର୍ ରହସ୍ୟ ଏବଂ ସଂଯମତା
*ମୂଳ ଇଂରାଜୀ ରଚନା:* ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ
ଭାଷାନ୍ତର : ଶ୍ରୀ ଦେବ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି
ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାଶନ: ୧୦୦୦-ତା୧୯.୦୭.୧୬
*ପ୍ରକାଶକ* : ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ଦାଶ, ସଭାପତି,
ଦିବ୍ୟଜୀବନ ସଂଘ- ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା
ଶିବାନନ୍ଦ ସାଂସ୍କୃତିକ କେନ୍ଦ୍ର, ଅଶୋକ ନଗର
ୟୁନିଟ୍-୨, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୯,

ମୁଦ୍ରଣ: ଗ୍ରାଫିସ୍କ୍ରିନ୍- ୧୧୪୪, ନୟାପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୨
ଫୋନ୍- ୯୪୩୭୨୮୪୩୪୨
ମୂଲ୍ୟ - ଟ୧୨୦/-

**MIND, ITS MYSTERIES & CONTROL**
***Author :***
**Swami Sivananda Saraswati**
Translate by : Deba Prasad Mohanty
***Publisher :***
Pravakar Das, President
The Divine Life Society, BBSR
Branch, Sivananda Sanskrutika Kendra,
Ashok Nagar, Unit-2, BBSR-751009.
Ph.: 0674-2535858
2nd Edition : 19.06.2016
Copies-1000

Printed at : Graphiscreen
1144, Nayapalli, BBSR-12
Mob-9437284342
Price : 120/-

୧ ଜୁଲାଇ, ୧୯୪୬

ପ୍ରୀୟ ଧୀରେନ୍ଦ୍ର,

ଭୟଭୀତ ହୁଅ ନାହିଁ । ନିଃସନ୍ଦେହରେ ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଦ୍ଦାନ୍ତ ଅଟେ । ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବଶୀଭୂତ କରିପାରିବ ।

ତୁମେ ତୁମ ମନର ସ୍ୱାମୀ । ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବୈରାଗ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ପ୍ରଭୂତ୍ୱକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କର । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମବିଜୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଅଧିକାର, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ବୈଭବକୁ ଅନୁଭବ କର ।

ମନକୁ ନିଷ୍ଠୁରତାର ସହିତ ଦମନ କର । ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ସମୂଳେ ଧ୍ୱଂସ କରିଦିଅ । ବାସନାଗୁଡ଼ିକର ବିନାଶରେ ମନ ତୁମର ଦାସ ହୋଇଯିବ । ନିଷ୍କାମ ହୁଅ ଏବଂ ବିଜୟୀ ହୁଅ ।

ତୁମେ ତୁମର ଆଦିମ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଶିବାନନ୍ଦ

# ପ୍ରାର୍ଥନା

ହେ ଅଦୃଶ୍ୟ ! ହେ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବ ! ହେ ପରମ ତତ୍ତ୍ୱ ! ଆପଣ ଅନନ୍ତ ଆକାଶ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୋର ପାଦତଳେ ଥିବା ଘାସର କୋମଳ ପତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ବିଶାଳ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ବା ଅନ୍ତଃ ପ୍ରବିଷ୍ଟ ଅଟନ୍ତି । ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ତ ନାମରୂପର ଆଧାର ଅଟନ୍ତି । ଆପଣ ମୋ ଚକ୍ଷୁର ତାରା, ମୋ ହୃଦୟର ପ୍ରେମ, ମୋ ଜୀବନର ଜୀବନ, ମୋର ଆତ୍ମାର ଆତ୍ମା, ମୋର ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରକାଶକ, ମୋର ହୃଦୟର ଅନାହତ ସୁନ୍ଦର ସଙ୍ଗୀତ ଏବଂ ମୋର ସ୍ଥୁଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ କାରଣ ଶରୀରର ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟନ୍ତି ।

ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ମହାନ୍ ଶାସକ ଏବଂ ମୋର ଶରୀର ତ୍ରୟର ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ବୋଲି ମାନିନେଇଛି । ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି । ଆପଣ ହିଁ ମୋର ଏକମାତ୍ର ଶରଣଦାତା । ହେ କରୁଣା ଓ ପ୍ରେମର ସାଗର ! ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ହିଁ କେବଳ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଛି । ମତେ ଉଦ୍ଧାର କରନ୍ତୁ, ମତେ ପ୍ରବୁଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ, ମୋର ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୋତେ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ମୋର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗର ସମସ୍ତ ବାଧାକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ । ହେ ଜଗତ୍‌ଗୁରୁ ! ମୋର ଅଜ୍ଞାନର ଆବରଣକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ମୁଁ ଆଉ କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶରୀରର, ଏହି ଜୀବନର ଏବଂ ଏହି ସଂସାରର ଦୁଃଖ ସହ୍ୟ କରିପାରିବି ନାହିଁ । ହେ ପ୍ରଭୁ ! ମତେ ଶୀଘ୍ର ଦର୍ଶନ ଦିଅନ୍ତୁ । ହେ ପ୍ରଭୁ ! ମୁଁ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି । ମୁଁ ବିଗଳିତ ହୋଇ ଯାଉଛି । ମୋର ଭକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ । ହେ ପ୍ରଭୁ ! ମୋ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠୁର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଆପଣ ଦୀନବନ୍ଧୁ, ଆପଣ ହେଉଛନ୍ତି ଅଧମ-ଉଦ୍ଧାରକ । ଆପଣ ହେଉଛନ୍ତି ପତିତପାବନ ।

**ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ**

# ମୁଖବନ୍ଧ

## ସଦଗୁରୁ ପରମାନନ୍ଦ ନମଃ
## ଓଁ ନମୋ ଭଗବତେ ଶିବାନନ୍ଦାୟ
## ଓଁ ନମୋ ଭଗବତେ ଚିଦାନନ୍ଦାୟ

ଦିବ୍ୟ ଆତ୍ମନ୍ ହରି ଓଁ ସପ୍ରେମ ପ୍ରଣାମ,

ଦିବ୍ୟଜୀବନ ସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ମହାରାଜଙ୍କ ସୁଯୋଗ୍ୟ ପଟ୍ଟଶିଷ୍ୟ, ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ-ଗୁରୁଗତ ପ୍ରାଣ, ତ୍ୟାଗ, ତିତିକ୍ଷା, ପ୍ରେମ, ସେବା, କରୁଣା ଓ ନମ୍ରତାର ଅବତାର, ଏ ଯୁଗର ବିଲକ୍ଷଣ ମହାପୁରୁଷ ସନ୍ଥ ଶିରୋମଣି ସଦଗୁରୁ ସ୍ୱାମୀ ଚିଦାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ମହାରାଜଙ୍କର ଦିବ୍ୟ ଶତବାର୍ଷିକୀ ସମାରୋହ ୨୦୧୪ ମସିହାରୁ ୨୦୧୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନିବର୍ଷ ଧରି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ପାଳିତ ହେଉଅଛି। ଦିବ୍ୟଜୀବନ ଆନ୍ଦୋଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଚିଦାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ମହାରାଜା ବିଶ୍ୱ ଭ୍ରମଣ ଓ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶକୁ ଘନ ଘନ ପଦାର୍ପଣ କରି ସ୍ୱକୀୟ ଅମୃତମୟ ବାଣୀ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱରେ ତଥା ଓଡ଼ିଶା ବାସୀଙ୍କ ପ୍ରାଣରେ ଦିବ୍ୟଜୀବନର ସୁଗନ୍ଧ ପୂର୍ଣ୍ଣକରିଦେଇଛନ୍ତି। ବିଶ୍ୱରେ ୩୫୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶାଖା ମଧ୍ୟରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ କେବଳ ୨୫୦ ଶାଖା ସେହି ମହାତ୍ମାଙ୍କ ଉପଦେଶରେ ଉଦବୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଦିବ୍ୟଜୀବନ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଛନ୍ତି।

ଚିଦାନନ୍ଦ ଜନ୍ମ ଶତବାର୍ଷିକୀ ସମାରୋହ ଅବସରରେ ଦିବ୍ୟଜୀବନ ସଂଘ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲୋକ କଲ୍ୟାଣ ନୈତିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବାକୁ ସଂଙ୍କଳ୍ପ ନେଇଛି। ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ, ସ୍ୱାମୀ ଚିଦାନନ୍ଦଙ୍କ ରଚିତ ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କର ଓଡିଆ ଭାଷାନ୍ତର ଓ ପ୍ରକାଶନ ଅନ୍ୟତମ। ମାନବ ସମାଜରେ ଦ୍ରୁତ ନୈତିକ, ଚାରିତ୍ରିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅବକ୍ଷୟ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଥପର, ନାସ୍ତିକ, ଅବିବେକୀ ଦୁର୍ନୀତି ପରାୟଣ ଓ ଈଶ୍ୱର ବିମୁଖୀ ହୋଇ ଯାଉଛି। ଠିକ୍ ଓ ଭୁଲର ବିଚାର କରିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି। ମୁଁ କିଏ ଚିହ୍ନି ନ ପାରି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କଣ ଜାଣି ନ ପାରି ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ ନିଜକୁ ବିପଥଗାମୀ କରିଦେଉଛନ୍ତି। ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ ପଶୁପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ର କହନ୍ତି-ଜ୍ଞାନେନ ହିନା ପଶୁଭିଃ ସମାନାଃ - ଭଗବତ ଗୀତା ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି "ନହି ଜ୍ଞାନେନ ସଦୃଶଂ ପବିତ୍ରଂ ଇହ ବିଦ୍ୟତେ- ଗୀତା ୪/୩୮ - ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ଦିବ୍ୟଜୀବନର ଶିକ୍ଷା ହେଲା 'ଭଲ ହୁଅ ଓ ଭଲ କର' ଭଲ ନ ହୋଇ ଭଲ କରିବା ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଭଲ ହେବା ପାଇଁ କେଉଁ ଟା ଠିକ୍ କେଉଟି ଭୁଲ ଏ ଜ୍ଞାନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଜଣକୁ ଅନ୍ନଦାନ କଲେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ପରେ ପୁଣି ସେଅନ୍ନ

ଚେଷ୍ଟାରେ ରହନ୍ତି । ଅର୍ଥ ଦାନ କଲେ ଦାନରୁ ମିଳିଥିବା ଅର୍ଥ ସରିଗଲେ ସେ ଅର୍ଥ ଚେଷ୍ଟାରେ ରହନ୍ତି । ଜ୍ଞାନ ଦାନରେ ମିଳିଥିବା ଜ୍ଞାନ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଜାଜ୍ୱଲମାନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରସାର ପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ମହାରାଜ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡିକୁ ନିଶୁଳ୍କ ଦାନ କରୁଥିଲେ ।

ଦିବ୍ୟଜୀବନ ସଂଘର ମୁଖ୍ୟ ନୀତି ହେଲା, ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର । ସେଥିପାଇଁ ଗୁରୁଦେବ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ମହାରାଜ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିଥିଲେ ତାକୁ ପୁସ୍ତକ ଆକାରରେ ପ୍ରକାଶ କଲେ । ସେ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ପୁସ୍ତକ ଲେଖିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଦୁଇ ଜଣ ମୁଖ୍ୟ ପଟ୍ଟଶିଷ୍ୟ ସ୍ୱାମୀ ଚିଦାନନ୍ଦ ଓ ସ୍ୱାମୀ କୃଷ୍ଣାନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଆଧମିକ ଗ୍ରନ୍ଥ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ରଚିତ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡିକ ମାନବ ସମାଜର ଚାରିତ୍ରିକ, ନୈତିକ ଓ ଆଧତ୍ମିକ ଉତ୍ଥାନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରେରଣାପଦ ଓ ଆଧତ୍ମିକ ଭଣ୍ଡାରର ଅମୂଲ୍ୟ ସଂପଦ । ତେଣୁ ସେହି ପୁସ୍ତକ ଗୁଡିକୁ ଓଡିଆ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରି ଓଡିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡିକୁ ରିହାତି ଦରରେ ବିତରଣ କରିବା ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା ଗୋଟିଏ ସଂଙ୍କଳ୍ପ ନେଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା ଗୁରୁଦେବମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟ ରଚନା ଗୁଡିକର ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଏକ ମୂଳଧନ ପାଣ୍ଠି ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରିଛି । ଗୁଣୀ ଦିବ୍ୟଜୀବନ ପ୍ରେମୀ ସାଧକମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ ଆମେ ଆଶାକରୁଛୁ ।

ଏହି ଅନୁବାଦ ମନ, ଏହାର ରହସ୍ୟ ଓ ସଂଯମତା ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ମହାରାଜାଙ୍କର Mind its Mysteries & Control ର ଓଡିଆ ଭାଷାନ୍ତର । ପ୍ରକୃତରେ ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ବନ୍ଧନ ବା ମୋକ୍ଷର କାରଣ । ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଭ୍ୟ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଧ୍ୟୟନକଲେ ମନର ରହସ୍ୟ ଜାଣି ପାରିବେ ଓ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭଗବତ ସାକ୍ଷାତକାର ପାଇ ପାରିବେ । ଏହାକୁ ତାଙ୍କର ଅମୂଲ୍ୟ ସମୟଦେଇ ଆମର ପ୍ରିୟ ଗୁରୁଭାଇ ଶ୍ରୀ ଦେବପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି, କଟକ, ଓଡିଆ ଅନୁବାଦ କରିଥିବାରୁ ଶାଖା ତରଫରୁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ । ଗୁରୁଦେବ ତାଙ୍କର ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସର୍ବବିଧ କଲ୍ୟାଣ କରନ୍ତୁ ।

ମୁଦ୍ରଣ ପାଇଁ ଗୁରୁଭାଇ ଶ୍ରୀ ରମାକାନ୍ତ ରାଉତ, ବଡ଼ବିଲ ତାଙ୍କ ପିତା ସ୍ୱର୍ଗତ ବିଧୁପ୍ରସାଦ ରାଉତଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ଉଷା କାନୁନ୍‌ଗୋ, ବିଜେବି ନଗର,ଭୁବନେଶ୍ୱର ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱର୍ଗତ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର କାନୁନ୍‌ଗୋଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଦେଇଥିବାରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା ତରଫରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର ସର୍ବବିଧ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛୁ ।

ହରି ଓଁ ତତ୍ ସତ୍

**ପ୍ରଭାକର ଦାଶ**
ସଭାପତି, ଦିବ୍ୟଜୀବନ ସଂଘ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା ।

# ପ୍ରସ୍ତାବନା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିରନ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି, ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଜୀବନରେ ସର୍ବାଧିକ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ପରିଚାଳିତ । କିନ୍ତୁ ଏକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଏବଂ ପ୍ରତାରଣାପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ବସ୍ତୁରୁ ସୁଖ ମିଳେ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଏହାକୁ ବାହାରେ ଖୋଜିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଫଳ ସ୍ୱରୂପ, ତା'ର ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ କେବଳ ପାଇଥାଏ ହତାଶା । ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ କେବଳ ବିରକ୍ତି ଓ ଦୁଃଖ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ଅନନ୍ତ ଶାନ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ଅର୍ନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ । ଏହି ଆନନ୍ଦ ହେଉଛି ଅନ୍ତରାତ୍ମା । ଆତ୍ମାର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧ ଆନନ୍ଦ । ଏହା କେବଳ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ କାରଣ ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବହିର୍ମୂଖୀ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଭାବରେ ଘୂରି ବୁଲୁଥିବ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ, ସଦା ବିଚଳିତ, ଉତ୍ତେଜିତ, ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ଏବଂ ଅଣଆୟତ୍ତାଧୀନ ହୋଇ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦକୁ ଅନୁଭବ କରିହେବ ନାହିଁ କି ଉପଭୋଗ କରିହେବ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଏହି ଚଞ୍ଚଳ, ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ଭାବନା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସ୍ଥିର କରିବା । ସେ ଯଦି ମନକୁ ବଶ କରିପାରେ ତେବେ ସେ ସମସ୍ତ ସମ୍ରାଟଙ୍କର ସମ୍ରାଟ ହେବ ।

ମନ ଉପରେ ଅଧିକାର ପାଇବାକୁ ହେଲେ, ତୁମକୁ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏହା କ'ଣ, ଏହା କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, କିପରି ଏହା ତୁମକୁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରତାରଣା କରେ ଏବଂ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଏହାକୁ ଦମନ କରି ହେବ ! ପୁସ୍ତକଟିରେ, ଏହି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଲେଖାହୋଇଛି; ଏବଂ ମନର ପ୍ରକୃତି, ଏହା ଧାରଣ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଏହାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ କାର୍ଯ୍ୟର ରହସ୍ୟ ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି ସଂଯତ କରିହେବ, ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ବୁଝାଇ ଦିଆହୋଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକର ପୂର୍ବ ସଂସ୍କରଣଟିକୁ ହଜାର ହଜାର ସାଧକମାନେ ଆଗ୍ରହର ସହକାରେ ପାଠ କରି ଲେଖିଥିଲେ କିପରି ଏଥିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କୁ

ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ଗଭୀର ଭାବରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଓ ଉପଦେଶ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଧାନତଃ ବ୍ୟବହାରିକ ଏବଂ ମୋର ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସମସ୍ତ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଧାରଣା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୁଡ଼ିକ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ ଦରକାରୀ ସୂଚନା ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ମିଳିବ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଯଦି ନିଷ୍ଠାପର ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରାଯାଏ ତେବେ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଅତି କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସଫଳତା ମିଳିବ ।

ମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି ଏହି ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକ ନିଜର ସାଧନା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ । ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଏହା ତୁମକୁ ସମର୍ଥ କରିବ, ତୁମର ବାସନା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାରେ ଏବଂ ଯୋଗରେ ସ୍ଥିର ହେବା ପାଇଁ । ଭକ୍ତ, ବେଦାନ୍ତର ଛାତ୍ର, ରାଜଯୋଗୀ, କର୍ମଯୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ହେବ ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶକ । ଯୋଗ ସାଧନାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ଋରୋଟି ଯାକ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଏବଂ ପ୍ରଥମେ ମନକୁ ଦମନ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ସମସ୍ତ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ମନ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବା । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଏଠାରେ ଚେଷ୍ଟା କରିଛି ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ, ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପଥ ସରଳ କିନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷିତ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ପାଇଁ । ଏପରିକି ଯଦି ଜଣେ ସାଧକ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ପାଠ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥ ଏବଂ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ପାରିଲା, ତେବେ ମୋର ଏହି ପ୍ରଯତ୍ନ ସଫଳ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବି ।

ଈଶ୍ୱର, ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ, ପରମାତ୍ମା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆତ୍ମବଳ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ମନକୁ ସଂଯତ ଏବଂ ଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ! ସେ ସମସ୍ତ ନିଷ୍ଠାପର ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏହି ଅବାଧ୍ୟ ମନକୁ ବଶ କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ସଫଳତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ । ତୁମେ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଅମରତ୍ୱ, ପରମଜ୍ଞାନ ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କର ।

**ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ**

# ଅନୁବାଦକର ପଦେ

ଏହା ୧୯୯୭ ମସିହା ନଭେମ୍ବର ମାସର କଥା । ମୋର ପରମ ପୂଜ୍ୟ ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବ ସ୍ୱାମୀ ଚିଦାନନ୍ଦଜୀ ମହାରାଜ, କଟକ ଆସିଥାନ୍ତି ତାଙ୍କର କଟକର ଚିଦାନନ୍ଦ ଘାଟ ଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ସଂଘର ସର୍ବଧର୍ମ ସେବା ମନ୍ଦିରର ନୂତନ ଗୃହଟିକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବାର ଥାଏ । ସେଠାରେ ପ୍ରବଚନ ଦେବା ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବ କହିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେକି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ ମହାରାଜଙ୍କର ଲିଖିତ "Mind, its Mysteries & Control" ପୁସ୍ତକଟିକୁ ପାଠ କରିବା ଉଚିତ୍ । ମୁଁ ଚାହେଁ ଯଦି ସେହି ପୁସ୍ତକଟିର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ କରାଯାଏ, ତେବେ ଓଡ଼ିଶାର ଅଗଣିତ ସାଧକ ଓ ଜିଜ୍ଞାସୁମାନେ ଏହି ମୂଲ୍ୟବାନ ପୁସ୍ତକଟିକୁ ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇପାରିବେ ।

ଏହି କଥା ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ଶ୍ରୀମୁଖରୁ ବାହାରିବା ମାତ୍ରେ, ମୁଁ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂକଳ୍ପ କଲି ଯଦି ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଠାରୁ କୃପା ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ମିଳେ ତେବେ ଏହି ବହିଟିକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦ କରିବି । ୧୯ ଫେବୃୟାରୀ ୧୯୯୮ରେ ଏହି ସେବକ ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ପାଖକୁ ଏକ ପତ୍ର ଲେଖି ନିଜର ଅଭିପ୍ରାୟ ଜଣାଇବା ସହିତ ତାଙ୍କର କୃପା ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷା କରିଥିଲା ।

କରୁଣାମୟ ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବ ୨୫/୨/୯୮ତାରିଖ ମହାଶିବରାତ୍ରୀ ଦିନ ଏହି ସେବକ ପାଖକୁ "Mind, its Mysteries & Control" ପୁସ୍ତକରୁ ଖଣ୍ଡେ ଏବଂ ତା' ସହିତ ତାଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଣୀ ମଧ୍ୟ ପଠାଇଥିଲେ । ସେହି ଆଶୀର୍ବାଣୀ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବଙ୍କ କଲମରୁ – "ଶ୍ରୀ ଦେବ ପ୍ରସାଦଜୀ ମହାନ୍ତି, ଈଶ୍ୱର ତୁମକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାନ୍ତରରେ ତୁମେ ଶତପ୍ରତିଶତ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଅ ।"

ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଇବା ପରେ ମୁଁ ଅନୁବାଦ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲି ଏବଂ ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ଅପାର କୃପାରୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଯଥାସାଧ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସରଳ ଭାଷାରେ ସମସ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକଟିର ପ୍ରକାଶନର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଖିଳ ଉତ୍କଳ ଦିବ୍ୟଜୀବନ ସଂଘ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମିତିର ସଭାପତି, ପୂଜ୍ୟ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଗୁରୁ ସେବାନନ୍ଦ ଜୀ ମହାରାଜ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଯୋଗୁ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଚିର କୃତଜ୍ଞ ।

ଏହି ମହତ୍ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ମୋର ସହଧର୍ମିଣୀ ଶ୍ରୀମତୀ ମଞ୍ଜୁଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି, ଶୁଭମ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟରର କୁମାରୀ ସୁବ୍ରତା ମହାନ୍ତି ଏହି ପୁସ୍ତକଟିର ସମସ୍ତ ଡ଼ିଟିପି ଓ ଲେଜର୍ ଟାଇପ୍‌ସେଟ୍ କରିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏବଂ ପ୍ରୋପ୍ରାଇଟର ଶ୍ରୀ ବିଶୁଦ୍ଧ କୁମାର ମହାନ୍ତି ଏହି ପୁସ୍ତକଟିର ଡ଼ିଟିପି କରିବାର ସମସ୍ତ ବ୍ୟୟ ବହନ କରିଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ସହିତ ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଶ୍ରୀଚରଣରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛି ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ।

ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ଉପଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଯଦି ଅଗଣିତ ପାଠକ ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ପାଠକରି ଉପକୃତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଏହି ସେବକ ମନରେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବ ।

କଟକ
୦୭/୦୧/୨୦୦୦

ଶ୍ରୀଗୁରୁଚରଣାଶ୍ରିତ,
ଦେବପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି

**ଏହି ପୁସ୍ତକଟିର ୨ୟ ସଂସ୍କରଣ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଭାକର ଦାଶ, ସଭାପତି ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଯୋଗୁ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତୋରତର ଉନ୍ନତି ହେଉ। ଏତିକି ମୋର ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କ ପାଦତଳେ ପ୍ରାର୍ଥନା।**

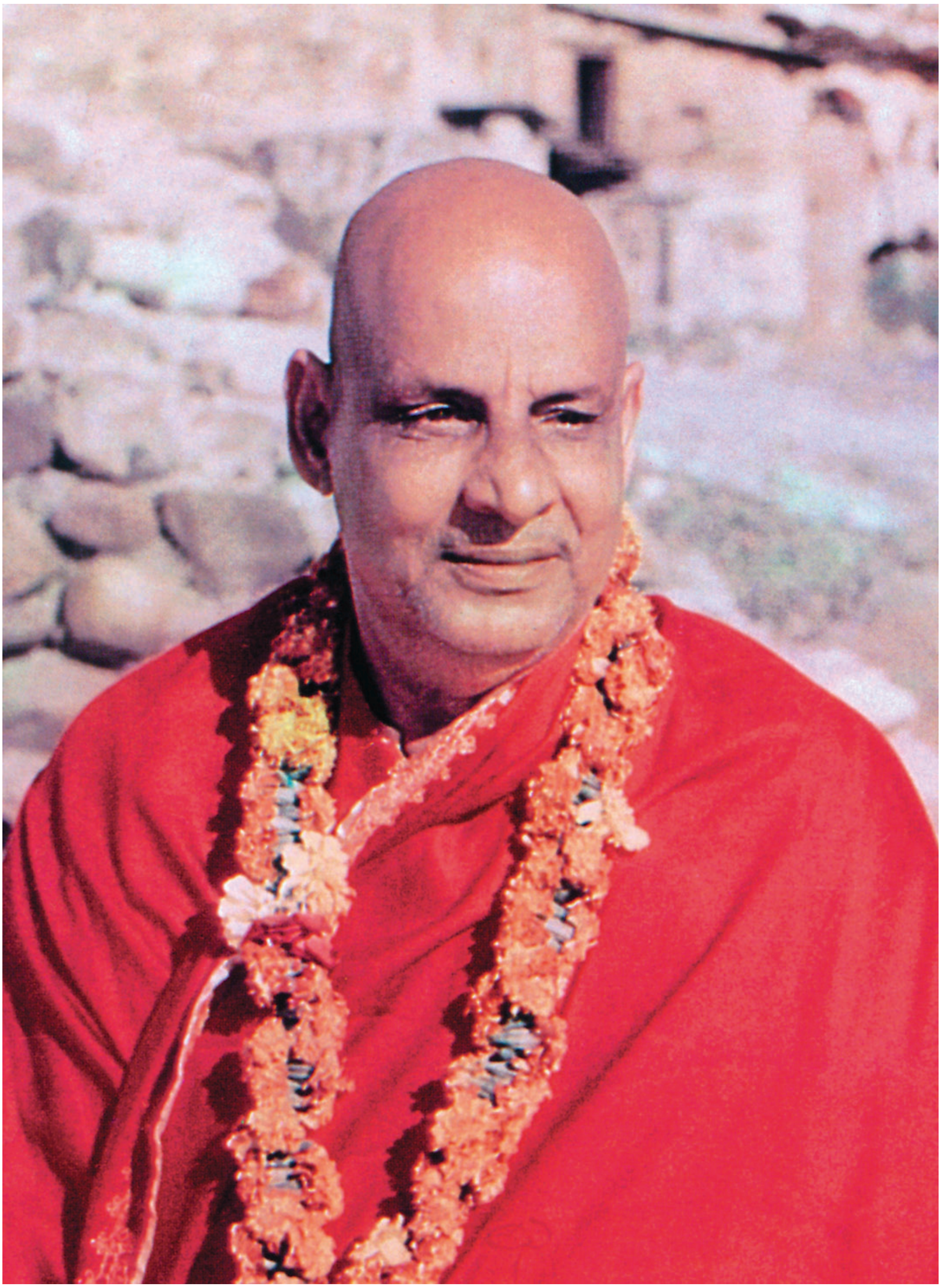
ତା୧୯.୦୭.୨୦୧୬

ଶ୍ରୀଗୁରୁଚରଣାଶ୍ରିତ,
**ଦେବପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି**

# ସୂଚୀପତ୍ର


| କ୍ର.ନଂ | ବିଷୟ | | ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା |
|---|---|---|---|
| ୧. | ପ୍ରାର୍ଥନା | | i |
| ୨. | ପ୍ରକାଶକଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟ | | ii |
| ୩. | ପ୍ରସ୍ତାବନା | ------ | iii |
| ୪. | ଅନୁବାଦକର ପଦେ | ------ | iv |
| ୧. | ମନ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ | ------ | ୧ |
| ୨. | ମନ ଏବଂ ଶରୀର | ------ | ୨୧ |
| ୩. | ମନ, ପ୍ରାଣ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ | ------ | ୨୮ |
| ୪. | ମନ ଏବଂ ଆହାର | ------ | ୩୨ |
| ୫. | ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା | ------ | ୩୭ |
| ୬. | ଗୁଣ ତ୍ରୟ | ------ | ୪୪ |
| ୭. | ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା | ------ | ୪୮ |
| ୮. | ମାନସିକ ଶକ୍ତି | ------ | ୫୯ |
| ୯. | ଦୋଷତ୍ରୟ | ------ | ୬୪ |
| ୧୦. | ଶୁଦ୍ଧ ମନ ଓ ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ | ------ | ୬୬ |
| ୧୧. | ବୃତ୍ତି | ------ | ୭୨ |
| ୧୨. | ଅନୁଭୂତିର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ | ------ | ୭୭ |
| ୧୩. | ଚିତ୍ତ ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି | ------ | ୮୭ |
| ୧୪. | ସଂସ୍କାର | ------ | ୯୪ |
| ୧୫. | ସଂକଳ୍ପ | ------ | ୧୦୫ |
| ୧୬. | ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏ ଜଗତକୁ | ------ | ୧୧୦ |
| ୧୭. | ଅବିଦ୍ୟା ଏବଂ ଅହଂକାର | ------ | ୧୧୭ |
| ୧୮. | ଭାବନା ଶକ୍ତି | ------ | ୧୨୨ |
| ୧୯. | ଭାବନା-ସଂସ୍କୃତି | ------ | ୧୩୬ |

| କ୍ର.ନଂ | ବିଷୟବ | | ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା |
|---|---|---|---|
| ୨୦. | ବାସନା | ------ | ୧୫୨ |
| ୨୧. | ଆକାଂକ୍ଷା | ------ | ୧୫୬ |
| ୨୨. | ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ | ------ | ୧୬୫ |
| ୨୩. | ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖ | ------ | ୧୭୨ |
| ୨୪. | ବିବେକ | ------ | ୧୭୯ |
| ୨୫. | ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ତ୍ୟାଗ | ------ | ୧୮୧ |
| ୨୬. | ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ | ------ | ୧୮୮ |
| ୨୭. | ମୌନ ଏବଂ ଆତ୍ମ ନିରୀକ୍ଷଣ | ------ | ୧୯୬ |
| ୨୮. | ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ବୃତ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ନିରାକରଣ | ------ | ୨୦୨ |
| ୨୯. | ସଦ୍‌ଗୁଣର ଅଭିବୃଦ୍ଧି | ------ | ୨୩୨ |
| ୩୦. | ମନକୁ କିପରି ସଂଯତ କରିବ | ------ | ୨୩୪ |
| ୩୧. | ଏକାଗ୍ରତା | ------ | ୨୬୨ |
| ୩୨. | ଧ୍ୟାନ | ------ | ୨୭୨ |
| ୩୩. | ଧ୍ୟାନରେ ଅନୁଭବ ଓ ବାଧା | ------ | ୨୯୦ |
| ୩୪. | ସମାଧି | ------ | ୩୦୩ |
| ୩୫. | ମନୋନାଶ | ------ | ୩୧୩ |
| ୩୬. | ମନର ତୁଳନା | ------ | ୩୧୮ |
| ୩୭. | ଜ୍ଞାନ ଯୋଗର ସାର | ------ | ୩୨୩ |
| ୩୮. | ଜୀବନ ମୁକ୍ତର ମନ | ------ | ୩୩୭ |
| ୩୯. | ଜଣେ ଯୋଗୀଙ୍କର ଶକ୍ତି | ------ | ୩୪୨ |
| ୪୦. | ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା | ------ | ୩୪୫ |
| ୪୧. | ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ସୂଚନା | ------ | ୩୪୭ |
| ପରିଶିଷ୍ଟ-୧ | ମନ ପ୍ରତି | ------ | ୩୫୧ |
| ପରିଶିଷ୍ଟ-୨ | ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ | ------ | ୩୭୮ |
| ପରିଶିଷ୍ଟ-୩ | ମନୋନାଶ | ------ | ୩୯୫ |



**ପରମପୂଜ୍ୟ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ**

(ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୮, ୧୮୮୭ - ଜୁଲାଇ ୧୪, ୧୯୬୩)

# ୧

# ମନ କହିଲେ କ'ଣ ?

# (WHAT IS MIND?)

"ଯେ ଆୟତନ ବା ଆଧାରକୁ ଜାଣିଛି,ସେ ନିଜେ ତା'ର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆୟତନ (ଆଶ୍ରୟ) ହୋଇଯାଏ । ମନ ଆମର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନର ଆଧାର" (ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ୍-୫-୧-୫)

ଯାହା ତୁମକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା କରିଦିଏ, ତାହାହିଁ ହେଉଛି ମନ । ତୁମର ଓ ଭଗବାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେଉଁ ପ୍ରାଚୀର ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି, ତାହା ହେଉଛି ମନ । ତୁମର 'ଓଁ ଚିନ୍ତନ' କିମ୍ବା ତୁମର ଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଯଦି ସେହି ପ୍ରାଚୀରକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେବ ତେବେ ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସମ୍ମୁଖରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବ ।

## ମନ - ଏକ ରହସ୍ୟ

ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ମନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଓ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞ ଥାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ତଥାକଥିତ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ମନ ବିଷୟରେ ବହୁତ କମ୍ ଜାଣନ୍ତି, କିମ୍ବା ଏହାର ଗୁଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଅନଭିଜ୍ଞ । ସେମାନେ କେବଳ ମନ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ଏ ବିଷୟରେ କିଛିଟା ଜାଣନ୍ତି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ମନର କେବଳ କିଛିଟା ଅଂଶ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ବାଦ ବାହି ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମେରୁ ହାଡ଼ର ସ୍ନାୟୁକୁ ବହନ କରି ଆଣିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଏହି ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକ ମୁଣ୍ଡର ପଛପଟେ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ 'ମେଡୁଲା ଓବ୍‌ଲାଙ୍ଗ୍‌ଟା' ପଛକୁ ଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ସେ ସବୁକୁ ସଜାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ସେଠାରେ ଉତ୍ତର ବର୍ତ୍ତି ପୁରୋଭାଗିୟ ଲଲାଟକୁ ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କୁଞ୍ଚ କୁଞ୍ଚିଆ ହୋଇଥିବା ସ୍ତରକୁ ଯାଏ, ଯାହାକୁ 'ମନ' ବା ବୁଦ୍ଧିର ଆସନ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ମନ ଏହି ଅନୁଭୂତି ବା ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ଏହି ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଚାଳିତ କରି ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ପଠାଇଦିଏ- ଯଥା- ହାତ, ଗୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେବଳ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଯେପରି ଯକୃତରୁ ପିତ୍ତ ନିସୃତ ହୁଏ ସେହିପରି ମନ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ନିସୃତ ହୁଏ । ଏହି ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଏବେ ବି ଘୋର ଅନ୍ଧକାର ମଧ୍ୟରେ ଖୋଜି ବୁଲୁଛନ୍ତି ସେହି ରହସ୍ୟକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ । ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ହିନ୍ଦୁ ଦାର୍ଶନିକ ଭାବନା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ତାଙ୍କ ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଧୋଇ ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯେଉଁ ଯୋଗୀମାନେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତି, ସେହିମାନେ କେବଳ ମନର ସ୍ଥିତି, ଏହାର ପ୍ରକୃତି, ଉପାୟ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବିଷୟରେ ଜାଣିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ମନକୁ ଦମନ କରିବାର ଅନେକ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି ।

ମନ ହେଉଛି ଅଷ୍ଟ ପ୍ରକୃତିରୁ ଗୋଟିଏ । "ଭୂମି, ଜଳ, ଅଗ୍ନି, ବାୟୁ, ଆକାଶ, ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଅହଙ୍କାର । ଏହି ଆଠ ପ୍ରକାରରେ ମୋର ପ୍ରକୃତି ବିଭକ୍ତ ।" (ଗୀତା-ଅ-୩-୪)

ମନ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ଆତ୍ମ ଶକ୍ତି । ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଚାହେଁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପାଇଁ, କିନ୍ତୁ ମନ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ଯୋଗୀ ମନକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିପାରିଛନ୍ତି, ସେ କେବେ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ କେବଳ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଥା'ନ୍ତି ।

## ମନର ଉତ୍ପତ୍ତି କିପରି ହେଲା

ମନ ହେଉଛି ଆତ୍ମ ଶକ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମ ମନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଭିନ୍ନତା ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟକ୍ତ ଓ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତା କଲେ "ପ୍ରକୃତରେ ଜଗତଗୁଡ଼ିକର ଅବସ୍ଥିତି ଅଛି । ମୁଁ ଏହି ଜଗତଗୁଡ଼ିକର ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତାର ସୃଷ୍ଟି କରିବି ।" ତେଣୁ ସେ ଜଳ ମଧ୍ୟରୁ ପୁରୁଷ ବା ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭକୁ ବାହାର କଲେ ଏବଂ ସେହିପରି ଆକୃତି ଦେଲେ । ସେ ତାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନର ଉତ୍ତାପ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତପ୍ତ କଲେ । ସେ ଯେତେବେଳେ ଏହିପରି ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଲେ, ତାଙ୍କର ହୃଦୟ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇଗଲା । ସେହି ହୃଦୟରୁ ମନର ଉତ୍ପତ୍ତି ହେଲା; ଏବଂ ମନରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ଯେ'କି ମନର ହେଉଛନ୍ତି ଅଧିଷ୍ଠିତ ଦେବତା । (ମନର ଆସନରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୃଦୟ, ତେଣୁ ମନର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୁଏ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଫେରିଯାଏ ତା'ର ମୂଳ ଆସନ ହୃଦୟକୁ । ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଏ, ସେତେବେଳେ ମନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ଅଜ୍ଞାନର ଆବରଣ ରହିଥାଏ) ।

(ଐତେରିୟ ଉପନିଷଦ୍, ୧-୩-୪)

## ମହାଜାଗତିକ ମନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ

ମହାଜାଗତିକ ମନ ହେଉଛି ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ, ଯେକି କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମ ବା ସମ୍ଭୁତି ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ । ତାହା ହେଉଛି ସମସ୍ତ ମନର ସମଷ୍ଟି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ମହାଜାଗତିକ ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ମହାଜାଗତିକ ମନ, ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ, ଅତିଚେତନ ମନ, ବିଶାଳ ମନ, ସର୍ବବ୍ୟାପକ ମନ, ଏହି ସବୁଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଏକାତ୍ମବୋଧକ ଶବ୍ଦ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲେଖକମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥା'ନ୍ତି; ତେଣୁ ଏଥିରେ କୌଣସି ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡ଼ିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଶବ୍ଦ ଭେଦ ବା ଶବ୍ଦର ବିଭିନ୍ନତା ।

ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ ମଧ୍ୟ ମହାଜାଗତିକ ପ୍ରାଣ । ସେ ହେଉଛି ସୂତ୍ର ପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆତ୍ମା । ସେ ଗୋଟିଏ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଜାଗତିକ ଶକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରର ପ୍ରତିନିଧି । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଜୀବମାନେ ଏହାର ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍‌ବ ପରି । ଯେପରି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଗୃହରୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର ତମ୍ବା ତାର ସାହାଯ୍ୟରେ ବଲ୍‌ବଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ ଠାରୁ ଶକ୍ତି ଜୀବମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଯଥୋପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ମନ ସହିତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ, ଯଦିଓ ମଣିଷର ଖପୁରୀ ଏହା ଭିତରେ କିଛିଟା ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ମନ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଅନ୍ୟର ମନ ସହିତ ମାନସିକ ତରଙ୍ଗ ସାହାଯ୍ୟରେ ସଚେତ ସଂପର୍କ ରଖିପାର, ସେ ପାଖରେ ଥାଉ ବା ଦୂରରେ ଥାଉ, ଜୀବିତ ହେଉ ବା ମୃତ ହେଉ । 'କ'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ଯଦିଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର, ଯଥା– 'ଖ' 'ଗ' 'ଘ' 'ଙ'ଙ୍କର ମାନସିକ ବସ୍ତୁଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପୃଥକ୍ ହୋଇଥାଏ, ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥରେ ତିଆରି ଏକ ପ୍ରାଚୀର ଦ୍ୱାରା; କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ଅନ୍ୟ ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥାଏ ଏବଂ ମହାଜାଗତିକ ମନ ସହିତ ମଧ୍ୟ, ଯାହାର ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଅଂଶ ମାତ୍ର ।

ଯଦି 'କ' 'ଖ'ର ବନ୍ଧୁ ହୋଇଥିବ ତେବେ 'କ'ର ମନ 'ଖ'ର ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ । ସେହିପରି 'କ'ର ବନ୍ଧୁ, ସଂପର୍କୀୟ ଓ ଭାଇମାନଙ୍କର ମନ 'କ'ର ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ସେହିପରି ଅନେକ ମନ 'ଖ'ର ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥିବ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ମନଗୁଡ଼ିକ 'କ'ର ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ସେଗୁଡ଼ିକ 'ଖ'ର ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥିବା ମନଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସଂଯୁକ୍ତ । ଏହି ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ମନ ସାରା ବିଶ୍ୱର ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ଏହି ହେଉଛି ରାଜଯୋଗର 'ବିଭୁ' ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ।

## ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନରେ ମନ

ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନରେ ମହାଜାଗତିକ ମନ ବା ସର୍ବବ୍ୟାପକ ମନକୁ 'ମହତ୍' ନାମରେ ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଅବ୍ୟକ୍ତରୁ ଆସିଥିବା ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ । ଏହା ଅବ୍ୟକ୍ତରୁ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଥମ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ । ବଳଦ ଗାଡ଼ିର ଚକ ନିର୍ଭର କରେ ଏହାର ଅଖ ଉପରେ ଓ ଏହି ଅଖଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଭର କରେ ଚକର ନାଭି ଉପରେ । ସେହିପରି ମନ ନିର୍ଭର କରେ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ଓ ପ୍ରକୃତି ନିର୍ଭର କରେ ବ୍ରହ୍ମ ଉପରେ ।

ମହତ୍‌ରୁ ଅହଂକାରର ଉତ୍ପତ୍ତି । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅହଂକାରରୁ ଆସେ ମନ, ରାଜସିକ ଅହଂକାରରୁ ଜାତ ହୁଏ ପ୍ରାଣ । ତାମସିକ ଅହଂକାରରୁ ତନ୍ମାତ୍ରଗୁଡ଼ିକ; ତନ୍ମାତ୍ରରୁ ଜାତ ହୁଏ ସ୍ଥୂଳ ଭୂତ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ପଞ୍ଚମହାଭୂତରୁ ଜାତ ହୁଏ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ । ମନ ଅହଂକାର

ବା ଅହଂଭାବ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ଏହି 'ମୁଁ' ବା ଅହଂଭାବକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ମନ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ମନ କେବଳ ନିଜକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଘୋଷଣା କରେ ଯେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସେ ହେଉଛି 'ମୁଁ' ବା 'ଅହଂ' ।

ମନ ରୂପି ବୃକ୍ଷର ବୀଜ ହେଉଛି ଏହି 'ମୁଁ' । ଅହଂକାର ବୀଜର ପ୍ରଥମ ଅଙ୍କୁର ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧି । ଏହି ଅଙ୍କୁରରୁ ଜାତ ହୋଇଥିବା ଶାଖା ପ୍ରଶାଖାରୁ ସଂକଳ୍ପର ଉତ୍ପତ୍ତି ।

## ଲିଙ୍ଗ ଶରୀର ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ବାହ ଶରୀର

ମନ ହେଉଛି ଲିଙ୍ଗ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଧାନ ବା ମୂଳ ତତ୍ତ୍ୱ । ଲିଙ୍ଗ ଶରୀର ହେଉଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ଯାହାକି ସ୍ଥୂଳ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଏହା ନିଜକୁ ଅଲଗା କରି ନେଇ ସ୍ୱର୍ଗକୁ ଯାତ୍ରା କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ହିଁ ଅବଗମନ (ଆତଯାତ) କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବିଦେହ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ ।

ଲିଙ୍ଗ ଶରୀର ଓ ଅନ୍ତର୍ବାହ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ଲିଙ୍ଗ ଶରୀର ହେଉଛି ସତରଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ଯଥା- ପାଞ୍ଚଟି କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପାଞ୍ଚଟି ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ, ମନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି । ଅନ୍ତର୍ବାହ ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ଅଟେ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଗୁଣରୁ ମୁକ୍ତ । ଏହି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଗୋଟିଏ ଶରୀରରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ପରକାୟା ପ୍ରବେଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଭଗବତୀ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କର ଅପାର କୃପାରୁ 'ଲିଲା' ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀରରୁ ବାହାରି, ଅନ୍ତର୍ବାହ ଶରୀର ସାହାଯ୍ୟରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକକୁ ଗମନ କରିଥିଲେ । ତୁମକୁ ଏସବୁ ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠରେ ମିଳିବ । ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ, ରାଜା ବିକ୍ରମାଦିତ୍ୟ, ହସ୍ତମଲକା ଏବଂ ତିରୁମୁଲାରଙ୍କର ଏହି ଅନ୍ତର୍ବାହ ଶରୀର ଥିଲା । ଏହି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଶୁଦ୍ଧ ଶରୀର ସାହାଯ୍ୟରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରୁଥିଲେ । ଅନ୍ତର୍ବାହ ଶରୀର ଥିବା ଜଣେ ଯୋଗୀଙ୍କର ସତ୍ ସଂକଳ୍ପ ବା ଶୁଦ୍ଧ ସଂକଳ୍ପ ଥାଏ ।

## ମନ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତୁ

ମନ ଗୋଟିଏ ଦୃଶ୍ୟମାନ ବା ସ୍ପର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ । ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ କେଉଁଠାରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ନୁହେଁ । ଏହାର ବିଶାଳତାକୁ କେହି ମାପି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହାର ଅବସ୍ଥିତି ପାଇଁ ସ୍ଥାନର ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଦୁଇଟି ରୂପ ହେଉଛି ମନ ଓ ଜଡ଼ ବସ୍ତୁ, କର୍ତ୍ତା ଓ କାରକ ଭାବରେ; ଯେ କି ଏହି ଦୁଇଙ୍କ ଭିତରୁ

କୌଣସିଟା ନୁହଁନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ତାଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ମନ ପଦାର୍ଥର ପୂର୍ବରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏହା ହେଉଛି ବେଦାନ୍ତର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତ ବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ ପଦାର୍ଥ ମନର ପୂର୍ବରୁ ସୃଷ୍ଟି ।

ମନକୁ ନିରର୍ଥକ ବୋଲି କେବଳ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଏହାର କୌଣସି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାର ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଶୁଦ୍ଧ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ନିରର୍ଥକ ନୁହେଁ । ମନ ହେଉଛି ଜଡ଼ ବସ୍ତୁର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା, ତେଣୁ ଏହା ଶରୀରର ସ୍ମାରକ । ମନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅପଞ୍ଚୀକୃତ ତନ୍‌ମାତ୍ରିକ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ । ମନ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି । ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ ଅନୁସାରେ ମନ ଖାଦ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଅଂଶରୁ ଗଠିତ ।

ମନ ହେଉଛି ପଦାର୍ଥମୟ । ମନ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ, ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟ କେବଳ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଯେ, ଆତ୍ମା ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିର ଉତ୍ସ, ଏହି ଆତ୍ମା ସ୍ୱୟଂ ସିଦ୍ଧ ଅଟେ । ଏହା ନିଜର ଆଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋକିତ । କିନ୍ତୁ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ଓ ଜୀବନ ଆତ୍ମାଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ନିଜ ପକ୍ଷରୁ ସେମାନେ ନିର୍ଜୀବ ତେଣୁ ଆତ୍ମା ସବୁବେଳେ କର୍ତ୍ତା, କେବେବି କାରଣ ନୁହେଁ, ମନ ଆତ୍ମାର କାରଣ ହୋଇପାରେ, ଏବଂ ଏହା ବେଦାନ୍ତର ମୁଖ୍ୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଯେ, ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ କୌଣସି କର୍ତ୍ତାର କାରକ ହୋଇପାରେ ତାହା ଜଡ଼ ଅଟେ । ଏପରିକି ଅହଙ୍କାର ତତ୍ତ୍ୱ (ଅହଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟତ୍ୱ) ବି ଜଡ଼ ଅଟେ; କାରଣ ଏହାର ସ୍ଥିତି ନିଜର ଆଲୋକ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଆତ୍ମାର ଏକ ଉଚିତ ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ।

## ମାନସିକ ଶରୀର

ଠିକ୍ ଯେପରି ଭୌତିକ ଶରୀର ଘନ, ତରଳ ଓ ବାଷ୍ପୀୟ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି, ସେହିପରି ମନ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଘନତ୍ୱର ଅନୁପାତ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁପାତର ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି । ଜଣେ ରାଜଯୋଗୀ ତାଙ୍କର ଗଭୀର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମନର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ମଧ୍ୟକୁ ଭେଦ କରିପାରନ୍ତି ।

ଏହି ମାନସିକ ଶରୀର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ଚୈତନ୍ୟ ଯେତେ ଅଧିକ ବା କମ୍ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେତିକି ସ୍ଥୂଳ ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥରେ ତା'ର ମାନସିକ ଶରୀର ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷିତମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ଅଧିକ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଅବିକଶିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଧୂଆଁଳିଆ ଏବଂ ଅସ୍ପଷ୍ଟ । ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର ଭାବନା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୋଠରୀ ଥାଏ, ସେହିପରି ମାନସିକ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ମଣ୍ଡଳ ବା ଖଣ୍ଡମାନ ଅଛି । ପ୍ରଚଣ୍ଡ କ୍ରୋଧ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ମନ ଈର୍ଷା ଏବଂ ମନ୍ଦ ଇଚ୍ଛାର ଏକ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ ମେଘ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶିତ କରେ

ଏକ ଗର୍ଜନକାରୀ କୃଷ୍ଣକାୟ ରୂପରେ, ଯେଉଁଠାରୁ କ୍ରୋଧର ଅଗ୍ନି ବର୍ଷଣକାରୀ ତୀର ବାହାରି ଆସେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ କରିଦେବା ପାଇଁ ଯାହା ଉପରେ କ୍ରୋଧ ଜାତ ହୋଇଥାଏ ।

## ମନର ପ୍ରକାର

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜର ଏକ ମାନସିକ ଜଗତ ଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ତା'ର ଭାବନାର ପ୍ରଣାଳୀ, ସ୍ୱଭାବ, ରୁଚି, ମନୋବୃତ୍ତି, ଶାରିରୀକ ବୈଶିଷ୍ୟତା ଇତ୍ୟାଦିରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭିନ୍ନ । ସାମାନ୍ୟ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ଗଠନ ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ ଏବଂ କଥା କହିବାର ଶୈଳୀରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ପାଇବ ବିଶାଳ ପାର୍ଥକ୍ୟ । ଯେ କୌଣସି ଦୁଇଟି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ବଡ଼ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ଏପରିକି ହସ୍ତ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥାଏ । ଦୁଇଟି ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ନୁହଁନ୍ତି । ଏହି ବିଭିନ୍ନତାଟା ହିଁ ସୃଷ୍ଟିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ।

ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମନ ଅଛି । ବଙ୍ଗାଳିମାନଙ୍କର ମନ ଭାବ ପ୍ରବଣ ଏବଂ ଏହା ଭକ୍ତି ଓ କଳାର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ । ମାଡ୍ରାସୀମାନଙ୍କର ମନ ଜ୍ଞାନୀ ଓ ଗଣିତରେ ନିପୁଣ ହୋଇଥାଏ । ପଞ୍ଜାବୀ ଓ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରିୟମାନଙ୍କର ମନ ବୀରତ୍ୱରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ବଙ୍ଗଳା ଜନ୍ମ ଦେଇଛି ଭାବ ପ୍ରବଣ ସନ୍ଥ- 'ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାପ୍ରଭୁ, ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁ, ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ ଦେବ' ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ । ମାଡ୍ରାସ ଜନ୍ମ ଦେଇଛି ଜ୍ଞାନୀ ଦାର୍ଶନିକ- 'ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କର ଏବଂ ଶ୍ରୀ ରାମାନୁଜଙ୍କୁ, ପଞ୍ଜାବ ଜନ୍ମ ଦେଇଚି- 'ଗୁରୁ ନାନକ, ଗୁରୁ ଗୋବିନ୍ଦ ସିଂ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କୁ ।' ସାଧନା ଓ ଯୋଗ ପଥରେ ଭିନ୍ନତା ଅଛି ମନର ପ୍ରକାର, ସ୍ୱଭାବ ଓ ଦକ୍ଷତା ଭେଦରେ । ସ୍ୱାଦରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାର ଭେଦ ଅଛି । ମାଛକୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ବଙ୍ଗାଳୀମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଉଠନ୍ତି, ସେହିପରି ତେନ୍ତୁଳି ଓ ଲଙ୍କା ମାଡ୍ରାସୀମାନଙ୍କର ଲାଳବାହୀ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ତତ୍ପର କରିଦିଏ, ତାଳ ଫଳକୁ ଦେଖିଲେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରେ ଥିବା ଜାଫ୍‌ନା ତାମିଲ୍‌ମାନଭ୍‌କର ଆନନ୍ଦର ସୀମା ରହେ ନାହିଁ । ମାଂସାସୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଂସର ଦୃଶ୍ୟ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାର ଆନନ୍ଦ ଆଣିଦିଏ । ଏହା କ'ଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ନୁହେଁ ଯେ, ବାହାରେ ଥିବା କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଜିଭ ଉପରେ ଲାଳ ଆଣିଦିଏ ? ଏସବୁ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯଦିଓ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରୁଛ, ତଥାପି ତୁମେ ଏଥିପ୍ରତି କୌଣସି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅ ନାହିଁ । ମନ ଅତି ରହସ୍ୟମୟ ଅଟେ ଏବଂ ସେହିପରି ମାୟାବୀ ଅଟେ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉନ୍ନତ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ମଧ୍ୟ ଏକ ମନ, ଯାହାକି ଏକ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ପରି ନିଜର ଗୁଣ ଏବଂ ଧର୍ମକୁ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ ।

## ମାନସିକ ଶରୀରର ଆକାର

ନ୍ୟାୟ ସଂପ୍ରଦାୟୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମନ ଏକ ଅଣୁ । ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳୀଙ୍କର ରାଜ ଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ମନ ହେଉଛି ସର୍ବ ବିସ୍ତାରିତ 'ବିଭୂ' । ବେଦାନ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ମନର ଆକାର ଶରୀରର ଆକାର ସହିତ ସମାନ ।

## ମାନସିକ ତେଜ

ମନର ତେଜ ଅଛି (ମାନସିକ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ) । ଏହା ହେଉଛି ଏକ ତେଜ ବା ଆଲୋକ ଯାହାକି ମନରୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମନ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ତେଜ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜାଜ୍ୱଲ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅନେକ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗତି କରେ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଆସିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଉପକାର ପାଇଥାନ୍ତି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତେଜର ଶକ୍ତି, ମାନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବା ପ୍ରାଣର ତେଜ ଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ।

## ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମନର ଦୁର୍ବଳ ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମନ ଦୁର୍ବଳ ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଜଣେ ସମ୍ମୋହନକାରୀ ତା'ର ମନର ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଦୁର୍ବଳ ମନୋଭାବାପନ୍ନ ବାଳକ କିମ୍ୱା ଏକ ବାଳକର ଦଳକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ସମ୍ମୋହିତ କରିଦେଇ ପାରେ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଅନୁଭୂତି ସମ୍ପନ୍ନ ବା ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଟନ୍ତି । ଜୀବ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଭାବରେ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରାୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମାନସିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତି ବା ଚଳାଚଳ କରିଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ମନକୁ ପବିତ୍ର କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ଶକ୍ତିର କେନ୍ଦ୍ର ହୋଇଯାନ୍ତି । ସମସ୍ତ ଦୁର୍ବଳ, ଅଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ନିମ୍ନମାନର ମନଗୁଡ଼ିକ ଅଚେତନ ଭାବରେ ନିର୍ମଳ ଓ ଉଚ୍ଚମାନର ମନ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନେ ସେହି ଉଚ୍ଚମାନର ନିର୍ମଳ ମନରୁ ଶାନ୍ତି, ଶକ୍ତି ଓ ବଳ ପାଇଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଉଚ୍ଚ ବିକଶିତ ମନ ଏକ ଅଳ୍ପ ବିକଶିତ ମନ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଏହା ଠିକ୍ ଜଣେ ଗୁରୁ କିମ୍ୱା ସୁଦକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସମ୍ମୁଖରେ ରହିବା ପରି, ଯାହାକି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଯଦିଓ ସେ ପଦେ କଥାବି କୁହନ୍ତି ନାହିଁ, ତଥାପି ଏକ ରୋମାଞ୍ଚକାରୀ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରେରଣା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଅସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତି ।

ତୁମେ ଯଦି କୌଣସି ନଳରୁ ପାଣି ପାଇବାକୁ ଚାହିଁବ ତେବେ ତୁମର ଶରୀରକୁ ନୁଆଇଁବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ନିମ୍ନମାନର ମନକୁ ନଇଁବାକୁ ପଡ଼ିବ ବା ନମ୍ର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଗୋଟିଏ ଉନ୍ନତ ମନ ଆଗରେ, ଯଦି ସେ ଚାହୁଁଥିବ ତାଙ୍କର ଗୁଣରୁ କିଛିଟା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ । ଏହି ଭାବନାଟି ଶାନ୍ତ ଓ ଅବଚଳିତ ହେବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇପାରିବ । ଏହିପରି ଏକ ଶାନ୍ତ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗ ସୂତ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବ । ଯୋଜନା କରିବା, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ବିଷାଦର ମନୋଭାବ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରିଥାଏ, ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

## ମନ ସଦା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ

ମନ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, କେବଳ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସଂସ୍କାରର ସମଷ୍ଟି । ଏହା କେବଳ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଭ୍ୟାସର ଗୁଚ୍ଛ । ଏହା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁର ସଂପର୍କରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଉପୁଜୁଥିବା ଆକାଂକ୍ଷା ମାତ୍ର । ଏହା ସାଂସାରିକ ବ୍ୟସ୍ତତାରୁ ଉପୁଜୁଥିବା ଭାବନାର ଏକ ସଂକଳନ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଆଶା, ଧାରଣା ଓ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ନିରନ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଥାଏ । କେତେକ ପୁରୁଣା ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ମନର ଭଣ୍ଡାରରୁ ବାହାରି ଯାଏ ଓ ସେ ଜାଗାରେ ନୂଆ ଆଶା, ଆକାଂକ୍ଷା ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ ।

ଏହି ନିତ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳତା କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ମାନସିକ କ୍ରିୟାର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ, କେବଳ କେତେକ ପୁରୁଣା ଆଶା, ଧାରଣା ବା ଅନୁଭୂତି ଗୁଡ଼ିକ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ରହିଯାନ୍ତି ସେମାନେ ଏ ସୁସ୍ଥ ସହଯୋଗ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟତାର ସହିତ ନୂତନ ହୋଇ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ଆଗନ୍ତୁକମାନଙ୍କ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ନୂତନ ଆଗନ୍ତୁକମାନେ ପୁରାତନମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଏକ ଦୃଢ଼ ଚୁମ୍ବକୀୟ ଆକର୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଉଭୟେ ଐକ୍ୟତା ରକ୍ଷାକରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଏବଂ ଏହି ଐକ୍ୟତା ମାନସିକ ଅବସ୍ଥିତିର ପରିଚାୟକ ।

ମନ ଦୈନିକ ଗଠନ ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ସଦା ସର୍ବଦା ଗଠିତ ହେଉଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ତା'ର ଆକାର ଓ ରଙ୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ, ବହୁରୂପି ପରି । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚଞ୍ଚଳ ଓ ଅସ୍ଥିର (ଗୀତା-୬-୨୬) ।

ମନ ସର୍ବଦା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ, ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ନୂତନ ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରୁଅଛ । ୧୯୩୨ ମସିହାର ତୁମର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ବିବେକ ଭୁଲ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଠିକ୍‌ଟିକୁ ବାଛିବାର ଯେଉଁ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଥିଲା ତାହା ୧୯୪୨ ମସିହା ବେଳକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଇଥିବ । ମନର ଗଠନ ହୁଏ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ । ଏହି ସଂସାର ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବା ଗୁରୁ । ଜ୍ଞାନର

ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିବେକ ଗଢ଼ିଉଠେ ଏବଂ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଓ ନୂତନ ଜ୍ଞାନର ଆହରଣ ଅନୁସାରେ ନିଜର ମତକୁ ସଂଶୋଧନ କରିଥାଏ । ବିବେକ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ, ତାହା ଅନ୍ତରବୋଧ ବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ହେଉ ବା ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ହେଉ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଅସଭ୍ୟ ଲୋକର ବିବେକ ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତ ଓ ସଭ୍ୟ ଲୋକର ବିବେକ ଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭିନ୍ନ ଏବଂ ଏପରିକି ସଭ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନର ପରିସର ଏତେ ଭିନ୍ନ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ବିବେକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଚରଣ ବା ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଜଣେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିବେକ, ଜଣେ ରାଜସିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିବେକଠାରୁ ଅନେକ ଗୁଣରେ ପୃଥକ୍ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିବେକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ମଳ ଓ ପବିତ୍ର ।

## ଅନ୍ତଃକରଣ ଚତୁଷ୍ଟୟ

ଅନ୍ତଃକରଣ ବେଦାନ୍ତିକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ଏଭଳି ଏକ ଶବ୍ଦ ଯାହାକି ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାରକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ଯେତେବେଳେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ, ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ଉପକରଣକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଅନ୍ତରର ମାନେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ଓ କରଣ ମାନେ ଉପକରଣ । ଏହା ହେଉଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉପକରଣ (ଯାହାକି ବାହ୍ୟ ଉପକରଣ ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ) ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିବା, ଦେଖିବା, ଚିନ୍ତନ କରିବା ଏବଂ ବିବେକ ବୁଦ୍ଧି ଆହରଣ କରିଥାଅ ।

ଅହଂକାର ପୃଥିବୀ ତନ୍‌ମାତ୍ରରୁ ସୃଷ୍ଟି । (ତନ୍‌ମାତ୍ର ହେଉଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭୂତ ବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ, ପଞ୍ଚ ସ୍ଥୁଳ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ତନ୍‌ମାତ୍ରରୁ ଆସିଥାଏ) । ଚିତ୍ତର ସୃଷ୍ଟି ଜଳ-ତନ୍‌ମାତ୍ରରୁ, ବୁଦ୍ଧି-ଅଗ୍ନି ତନ୍‌ମାତ୍ରରୁ, ମନ-ବାୟୁ ତନ୍‌ମାତ୍ରରୁ ଏବଂ ହୃଦୟ-ଆକାଶ ତନ୍ମାତ୍ରରୁ ।

ମନ ହେଉଛି ଚେତନା ଯେତେବେଳେ ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ ଓ ଏହା ହେଉଛି ଜଡ଼ ଯେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ । ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନରେ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନର ସମଷ୍ଟି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ଚିତ୍ତକୁ ମନର ଅଧିନରେ ଓ କେତେକ ଅଂହକାରକୁ ବୁଦ୍ଧିର ଅଧିନରେ ରଖିଥାନ୍ତି ।

ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାର ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ମନର ବୃତ୍ତିଭେଦ ବା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦିଗ । ମନ ସମସ୍ତ ବିଷୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ଏହା ଭୂତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ, କିନ୍ତୁ ଏହାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । ତୁମେ ଜଣେ ବିଚାରକ ବା ଜଜ୍, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୋର୍ଟରେ ବସି ତୁମର ନ୍ୟାୟିକ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କର । ତୁମେ ଜଣେ ରୋଷେଇଆ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ରୋଷେଇ

ଘରେ କାମ କର । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସଭାର ସଭାପତି, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସେହି ଅଧିକାରରେ ଆସନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଅ । ତୁମେ ସେହି ଏକା ବ୍ୟକ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ତୁମକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡ଼କାଯାଏ । ସେହିପରି ମନ ଯେତେବେଳେ ସଂକଳ୍ପ ଓ ବିକଳ୍ପ କରେ (ଭାବେ ବା ସନ୍ଦେହ କରେ) ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ 'ମନ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହା ବିବେଚନା କରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଏ, ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ 'ବୁଦ୍ଧି' ଆଖ୍ୟା ଦିଆ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯେତେବେଳେ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରେ ସେତେବେଳେ ଏହା 'ଅହଂକାର' । ଏହା ଯେତେବେଳେ ସଂସାରର ଗନ୍ତାଘର ଓ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ଆସନ ଗ୍ରହଣ କରେ, ସେତେବେଳେ ଏହା 'ଚିତ୍ତ' । ଏହା ଧାରଣା ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ ମଧ୍ଯ କରେ ।

କିଏ ଆଣିଦିଏ ଜଳରେ ଶୀତଳତା, ଅଗ୍ନିରେ ଉଷ୍ଣତା ଏବଂ ବାୟୁରେ ଗତି ? ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି- ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି । ସେହିପରି ମନର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବା, ବୁଦ୍ଧି- ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବା, ଅହଂକାର-ସ୍ୱ ଅନନ୍ୟତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିବା ଏବଂ ଏହି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଯାହାକୁ ଅହଂକାର ଚିହ୍ନଟ କରିଛି, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତନ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଚିତ୍ତର ।

ମନ ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ଓ ଅହଂକାର ଏକକାଳୀନ ମନ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଅହଂକାର ଏକ ସୁସ୍ଥ ସହଯୋଗିତାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମନ ସଂକଳ୍ପ ଓ ବିକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଚିନ୍ତା କରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଭଲ ବା ମନ୍ଦ ବୋଲି, ସେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ଆସେ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଓ ବିଷୟର ବିଭିନ୍ନତା ଆଣିଥାଏ । (ନିଶ୍ଚୟାତ୍ମିକା, ବ୍ୟବସାୟାତ୍ମିକା) ।

ମନର ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି କେବଳ ଚିନ୍ତନ । ମନ ହେଉଛି ସଂକଳ୍ପ- ବିକଳ୍ପାତ୍ମକ । ଏହା ବ୍ୟାକରଣାତ୍ମକ ଯେତେବେଳେ ଏହା ବୁଦ୍ଧିର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଆଗେଇ ନିଏ । ବୁଦ୍ଧିଠାରୁ ଆସିଥିବା ବାର୍ତ୍ତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅଙ୍ଗକୁ ପଠାଇଦିଏ ସଂପାଦନ ପାଇଁ । ମନ ମନୋନିତ କରେ, ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ଓ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରେ ।

## ମନର କାର୍ଯ୍ୟ

ଅନୁଭୂତି, ଭାବନା ଏବଂ ସଂକଳ୍ପ ହେଉଛି ମନର ତିନି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ । ବୋଧ ଶକ୍ତି, ଇଚ୍ଛା ଓ ମନନ ହେଲା ତିନି ପ୍ରକାର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ମନର ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ଥାଏ, ଯଥା- ସକ୍ରିୟ, ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଓ ତଟସ୍ଥ । ମନ ସବୁବେଳେ ରହେଁ ନୂଆ ନୂଆ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି । ଏହା ଏକାନ୍ୱୟରେ (ଏକ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତିରେ) ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଉଠେ ।

ମନର ତିନୋଟି ପ୍ରଧାନ ଧର୍ମ ହେଉଛି, ସଂଘ ଧର୍ମ, ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନତା ଧର୍ମ ଓ ସାପେକ୍ଷତା ଧର୍ମ ।

ପରିଣାମ, ଚେଷ୍ଟା, ନିରୋଧ, ଶକ୍ତି, ଜୀବନ ଓ ଧର୍ମ ହେଉଛି ମନର ଲକ୍ଷଣ ।

ଭାବିବା, ଯୋଜନା କରିବା, ଅନୁଭବ କରିବା ଓ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହାକି ମନ ଭିତରେ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଚାଲିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ତୁମେ ଯୋଜନା କର, ବେଳେବେଳେ ତୁମେ ଅନୁଭବ କର, ବେଳେବେଳେ ତୁମେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ବେଳେବେଳେ ତୁମେ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କର । ଏହି ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ସମସ୍ତ ମାନସିକ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟରତ କରିଥାଏ । ଅର୍ନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହେବ ପ୍ରକୃତରେ ମନ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କ'ଣ ହେଉଛି ।

## ମନର ସ୍ୱରୂପ

ସଚେତନ ବା ବୈଷୟିକ ମନ, ଅବଚେତନ ମନ ବା ଚିତ୍ତ ଏବଂ ଅତିଚେତନ ମନ ହେଉଛି, ମନର ତିନୋଟି ସ୍ୱରୂପ । ତୁମେ ଦେଖିପାର, ଶୁଣିପାର ଏବଂ ପଢ଼ି ପାର ଏହି ବୈଷୟିକ ମନ ଦ୍ୱାରା ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦାର୍ଶନିକମାନେ ମନର ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱରୂପ ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ଯଥା- ସମ୍ବେଦନାତ୍ମକ ମନ, ବିଚାର ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ମନ ଏବଂ ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନୀ ମନ ।

ପ୍ରାଣ, ମନ, ଅହଂକାର ଏବଂ ଆତ୍ମା, ଏହି ଚାରି ତତ୍ତ୍ୱର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ହୃଦୟ । ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନ ଅନୁଯାୟୀ ମନର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ହୃଦୟ । ହଠ ଯୋଗ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ମତ ଅନୁଯାୟୀ ମନର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର, ଯାହାକି ଦୁଇଟି ପଦ୍ମ ଫୁଲ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ, ଯାହା ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ବା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭ୍ରୂଲତାର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଅବସ୍ଥିତ ।

## ମନର ଆସ୍ଥାନ

ମନର ଅନେକ ବିଭାଗ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି । ଯାହାକି ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନୁରୂପ ଦୈହିକ କେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ବିବେକ ଲିଙ୍ଗ ଶରୀରରେ ଅବସ୍ଥିତ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଭୌତିକ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଅନୁରୂପ କେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟବାସୀମାନେ ଭାବନ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କ ମନ ନୁହେଁ । ମନର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଭୌତିକ ମସ୍ତିଷ୍କରେ । ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କର କମ୍ପନରୁ ମନ ଭୌତିକ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ଅଭିଜ୍ଞତା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ଜଣେ ରାଜା, ଯଦିଓ ତାଙ୍କର ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଥାଏ, ଯଦିଓ ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟ ତାଙ୍କରି, ତଥାପି ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜାଗା ଥାଏ ତାଙ୍କ ନିଜର ବାସସ୍ଥାନ

ପାଇଁ, ତାଙ୍କ ରାଜଧାନୀରେ ଏକ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରାସାଦ ଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ମନୋହର ପ୍ରାସାଦ ହୁଏତ ମସୁରୀ କିମ୍ବା ଆବୁ ପର୍ବତରେ ଥାଏ, ତାଙ୍କର ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳୀନ ରହଣୀ ପାଇଁ । ସେହିପରି ମନ ଯଦିଓ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥାଏ ତଥାପି ଏହାର ତିନୋଟି ସ୍ଥାନ ଥାଏ, ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ବାସ କରିବା ପାଇଁ, ଯଥା- ଜାଗ୍ରତ, ସ୍ୱପ୍ନ ଏବଂ ସୁଷୁପ୍ତି । ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ମନର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ହୃଦୟ, ସ୍ୱପ୍ନା ଅବସ୍ଥାରେ ମନର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଗ୍ରୀବାରେ, ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁ ବା ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟକର, ଆଲୋଚନା ବା ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ତୁମେ କ'ଣ କର । ତୁମେ ତୁମର ଅଙ୍ଗୁଳି ଚିବୁକ ଉପରେ ରଖ, ତୁମର ଗ୍ରୀବାକୁ ଡ଼ାହାଣ ପଟକୁ ବୁଲାଅ, ତୁମର ଦୁଇ ଭ୍ରୂଲତାର ମଧ୍ୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର କରିଥାଅ ଏବଂ ତା'ପରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କର ନିଜର ସମସ୍ୟା ଉପରେ । ଏହା ଦେଖାଇ ଦିଏ ଯେ ମନର ଆସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ।

## ମନ ଆତ୍ମା ନୁହେଁ

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏପରି କହି ଏକ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ କରିଥାନ୍ତି ଯେ, ଚେତନା ହେଉଛି ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଗୁଣ । ଚିତ୍ କିମ୍ବା ଆତ୍ମା ହେଉଛି କେବଳ ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନା । ମନ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଆଲୋକ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ତା'ର ଉତ୍ସ ଆତ୍ମା ଠାରୁ, ଯାହାକି ସର୍ବ ଆଲୋକର ଆଲୋକ, ସର୍ବ ସୂର୍ଯ୍ୟର ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କ୍ଷଣିକ ଭାବରେ ତେଜ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ, ଚେତନା ପରି, ଠିକ୍ ଯେପରି ପିତ୍ତଳରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣର ଚମକ । ମନ ତା'ର ଆଲୋକ ଓ ଶକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ଉଧାର ନେଇଥାଏ । ଏହାର ଉତ୍ସ ହେଉଛି ଯୋନି, ଠିକ୍ ଯେପରି ଏକ ଲୌହଦଣ୍ଡ ତା'ର ଉଷ୍ଣତା ଓ ଉଜ୍ଜଳତା ଉଧାର ନେଇଥାଏ ଅଗ୍ନି ଠାରୁ । ମନ ହେଉଛି ଜଡ଼, ବୁଦ୍ଧିହୀନ; କିନ୍ତୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ ପରି ଜଣାପଡ଼େ ବ୍ରହ୍ମଠାରୁ ଆଲୋକ ଉଧାର ଆଣି, ଠିକ୍ ଯେପରି ଖରାରେ ରଖା ହୋଇଥିବା ପାଣି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ତାପ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ମନ ଏକ ସମୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କାମ କରିପାରେ । ଏହା ସସୀମ ବା ପରିଚ୍ଛିନ୍ନ, ଏହା ହେଉଛି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର କାର୍ଯ୍ୟ, ଏହା ବିନାଶି ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳ । ଏହା ହେଉଛି ସଂସାର, ଅଭ୍ୟାସ, ଆବେଗ ଓ ଭାବାବେଗର ଏକ ଗୁଚ୍ଛ । ଏହା ନିଜର ଅଧିଷ୍ଠାନ ବା ମୌଳିକ ଆଧାର ବ୍ରହ୍ମଠାରୁ ଆଲୋକ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ତୁମେ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାର । ଭାବୁକ ଭାବନା ଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ମନର କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତୁମେ ସବୁବେଳେ କହିଥାଅ 'ମୋ ମନ' ସତେ ଯେପରି ତୁମର ମନ ହେଉଛି ତୁମର ଗୋଟିଏ ଉପକରଣ ଠିକ୍ ତୁମର ଆଶା ବାଡ଼ି ଅଥବା ଛତା ପରି । ତେଣୁ ମନ ସ୍ୱଦୀପ୍ତିବାନ୍ ଆତ୍ମା ନୁହେଁ ।

ଏପରିକି ପ୍ରଳାପ ଅବସ୍ଥାରେ ବା ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟର ପକ୍ଷାଘାତ ଅବସ୍ଥାରେ, ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସିଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ଆଂଶିକ ହେଉ ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ହେଉ ଅକାମୀ ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ 'ସେ' ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କିନ୍ତୁ ରହିଥାଏ । 'ମୁଁ'ର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଥାଏ (ଅହଂ ଅସ୍ମି) । ତେଣୁ ମନ ବୋଧହୁଏ ଯେପରି ତୁମର ସମ୍ପତ୍ତି, ଠିକ୍ ତୁମର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପରି, ଠିକ୍ ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକ ପରି ବାହାରେ ଥାଏ, କିମ୍ବା ତୁମେ ବାସ କରୁଥିବା ଘର ପରି । ତେଣୁ 'ମନ' 'ମୁଁ' ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ।

ମନ ଅନ୍ଧାରରେ ଉଣ୍ଡାଳି ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହରାଇ ଥାଏ । ଏହା ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ଯଦି ଦୁଇଦିନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ମନର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଅଶୁଦ୍ଧତା, ବାସନା ଓ ତୃଷ୍ଣାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ଏହା କ୍ରୋଧ ସମୟରେ ହତ ବୁଦ୍ଧି ହୋଇପଡ଼େ, ଭୟ ସମୟରେ ଏହା ଥରିବାକୁ ଲାଗେ, ଆଘାତ ସମୟରେ ଏହା ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇପଡ଼େ, ତେବେ ତୁମେ କିପରି ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମା ବୋଲି ମାନିନେବ ?

ମନ ହେଉଛି ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଭାବନାର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ । ତେଣୁ ଏହି ଉପକରଣଟି ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଜଣକର ଅଧୀନରେ ଥିବ, ଯେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି । ଜୀବ ବା ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମା ମନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ନୁହେଁ କାରଣ ଆମେ ଦେଖୁ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରେ ନାହିଁ । ସେମାନେ କେବଳ ଇତସ୍ତତଃ ହୋଇଥାନ୍ତି କେତେକ ନଗଣ୍ୟ ରାଗ- ଦ୍ୱେଷ, ଭାବାବେଗ ଏବଂ ଭୟ ଦ୍ୱାରା । ତେଣୁ, ନିଶ୍ଚୟ ଜଣେ କେହି ଅଛି ଯେକି ମନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ । ତାହାହେଲେ ସେ ସତ୍ତାଟି କିଏ ? ସେ ହେଉଛନ୍ତି ମାନସପତି ବା ମନର ଅଧିପତି ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ, କୂଟସ୍ଥ ବ୍ରହ୍ମ ।

ଠିକ୍ ତୁମେ ଯେପରି ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ବୃକ୍ଷକୁ ଦେଖ ସେହିପରି ଜଣେ କେହି ଅଛି ଜୀବମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ଚାଲିଛି ଦେଖିବାକୁ । ସେହି ଜଣକ ହେଲେ କୂଟସ୍ଥ । କୂଟସ୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ବ୍ରହ୍ମ । ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ଗୋଟିଏ ଗିଲାସ ଅଛି ସେ ତା' ନିଜକୁ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉପକରଣ ବା ଆଖି ବା ଦ୍ରଷ୍ଟା ଦରକାର । ତୁମେ ଯଦି କହିବ, ସେ ପାତ୍ରଟି ନିଜକୁ ନିଜେ ଦେଖିପାରେ ବୋଲି ତେବେ ତାହା କର୍ମ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଭାବର ବିରୋଧ ହେବ । ଏହା ଏକ ତର୍କ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଅସଂଗତି । ତେଣୁ ତୁମକୁ ମାନିନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ମନର କେହି ଜଣେ ସାକ୍ଷୀ ଅଛି, ଯେ କି ଅନନ୍ତ, ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ, ଅନନ୍ତ ଜ୍ଞାତା ଓ ସର୍ବଦା ଜ୍ଞାନର କର୍ତ୍ତା । ଜୀବମାନଙ୍କ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିବା ଅଭିପ୍ରାୟ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନର 'ସେ' ହିଁ ହେଉଛନ୍ତି ସାକ୍ଷୀ ।

ଈଶ୍ୱର ବା ସଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ବିଷୟରେ ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ ଥା'ନ୍ତି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ତାଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ମଧ ତାଙ୍କର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜାଗତିକ ଚେତନା ଥାଏ । ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ମନ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ଚାଲିଛି ସବୁ ଜାଣିପାରନ୍ତି । ଚାରିତ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚୈତନ୍ୟ ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚୈତନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରେ ସମାନ । ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ କିନ୍ତୁ ଏକ । ଏହା ହେଉଛି କୂଟସ୍ଥ ଚୈତନ୍ୟ । ମନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଚୈତନ୍ୟ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ ହୋଇଥାଏ, ଯେକି ମନର ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିର ସାକ୍ଷୀ । ଯଦିଓ ଚୈତନ୍ୟ ବା ଚେତନ ଶକ୍ତି ଏକ ତଥାପି ରାମଙ୍କୁ କଙ୍କଡ଼ା ବିଛା କାମୁଡ଼ିଲେ କେବଳ ରାମ ତାହା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁ କୃଷ୍ଣ ଯେକି ତାଙ୍କର ପାଖରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ତଃକରଣ ବା ମନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଏହି ଅନ୍ତଃକରଣ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରଖେ, ଯଦିଓ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ବ୍ରହ୍ମ ବା ପରମବ୍ରହ୍ମ ସହିତ ଅଭିନ୍ନ । ଏହି ଏକତ୍ୱ କେବଳ ଜଣାପନେ ଯେତେବେଳେ ଅଜ୍ଞତାର ଆବରଣ ବା ପର୍ଦା ଅପସାରିତ ହୋଇଯାଏ । ମନ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଏକ ଉପଲବ୍ଧି ବସ୍ତୁ । ଆତ୍ମା ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ମନର ସମସ୍ତ ବ୍ୟାପାର ଜାଣିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆକାଂକ୍ଷା, କଳ୍ପନା, ସନ୍ଦେହ, ବିଶ୍ୱାସ, ଅବିଶ୍ୱାସ, ଲଜ୍ୟା, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଭୟ ଇତ୍ୟାଦି । ସେ କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅନାସକ୍ତ, ଅପ୍ରଭାବିତ ଭାବରେ ରଖନ୍ତି ଠିକ୍ ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଆକାଶ ପରି । ଠିକ୍ ଏକ ସ୍ଫଟିକ ପରି, ଯାହାକି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗିନ୍ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥାଏ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି ।

## ଆତ୍ମା ମନ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ସ

ମନ ସଂକଳ୍ପ ଓ ବିକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜର କାରଣ ଭୂତ ବ୍ରହ୍ମଠାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଅନନ୍ତ ଆତ୍ମା ଯେଉଁ ସ୍ୱରୂପ ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ତାହାହିଁ ହେଉଛି ମନ । ପ୍ରଥମେ ଏହା ପାର୍ଥକ୍ୟର ବିବେଚନା ଠାରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇ ନେବା ଦ୍ୱାରା ବାସନାର ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଜଡ଼ିତ କରିପକାଏ । ମନର ମୌଳିକ ଆଧାର ବା ଅଧିଷ୍ଠାନ ବା ଉତ୍ସ ହେଉଛି ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମ ବା ଅସୀମ ଚେତନା ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନା, ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିର ଯିଏ ଶକ୍ତି ଯିଏ ମନକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦିଏ, ଯିଏ ସମସ୍ତ ଆଲୋକର ଆଲୋକ, ଯିଏ ମନ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରନ୍ତି, ସମସ୍ତ ଦ୍ରଷ୍ଟାର ଯିଏ ଦ୍ରଷ୍ଟା, ଯିଏ ମନର ସମସ୍ତ ଅଭିପ୍ରାୟ ଏବଂ ଚଳନ ସାକ୍ଷୀ ରୂପେ ଥା'ନ୍ତି, ଯିଏ ସମସ୍ତ ଆଶ୍ରିତର ଆଶ୍ରୟଦାତା, ଯେଉଁଠାରେ କି ମନ ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଏ, ସେ ହେଉଛନ୍ତି 'ବ୍ରହ୍ମ' ।

'ଓଁ କେନେଷିତଂ ପତତି ପ୍ରେଷିତଂ ମନଃ' (କେନୋପନିଷଦ୍) । କାହାର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ମନ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ ତାହାର ଇପ୍ସିତ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ? ସେହି ସର୍ବ ଶକ୍ତିର ଶକ୍ତିକୁ ମୁଁ ଯୋଡ଼ ହସ୍ତରେ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି । ସେହି ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିର ଶକ୍ତି ହେଉଛି 'ମୁଁ' (ସ୍ୱଃହଂ, ଶିବୋହଂ) ।

ସେହି ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଯିଏ ତୁମ ହୃଦୟ କନ୍ଦରରେ ବାସ କରନ୍ତି, ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ଅନ୍ତରର ଶାସକ ବା ନିୟନ୍ତ୍ରକ ବା ସୂତ୍ରଧାର, ନୀରବ ସାକ୍ଷୀ, ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଭାବରେ ଯାହାଙ୍କର ଆଦି, ମଧ୍ୟ ବା ଅନ୍ତ ନାହିଁ, ଯିଏ କି ଏହି ସମଗ୍ର ଜଗତର, ବେଦର, ଶରୀରର ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ଉତ୍ସ, ଯେକି ସର୍ବବ୍ୟାପକ, ଯିଏକି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ, ଯିଏକି ଏକ ରସ ବା ସମପ୍ରକୃତିକ ସତ୍ତା, ଭୂତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯାହାର ସ୍ଥିତି, ଯିଏକି ସ୍ୱୟଂମ୍ଭୁ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ଜ୍ୟୋତି - ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଈଶ୍ୱର ବା ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମ ବା ପୁରୁଷ, ଚୈତନ୍ୟ ବା ଭଗବାନ୍ ବା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ।

ସ୍ୱପ୍ନରେ ତୁମେ ଦିବ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ଦେଖ । ଏହା କେଉଁଠାରୁ ଆସେ ? ଏହା ଆତ୍ମାଠାରୁ ଆସେ । ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଆଲୋକ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଏ ଯେ ଆତ୍ମା ହେଉଛି ସ୍ୱୟଂ ଜ୍ୟୋତି ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶ ।

ଈଶ୍ୱର ହିଁ ସତ୍ୟ, ଈଶ୍ୱର ହିଁ ପ୍ରେମ, ଈଶ୍ୱର ହିଁ ସମସ୍ତ ଆଲୋକର ଆଲୋକ, ଈଶ୍ୱର ହିଁ ଶାନ୍ତି, ଈଶ୍ୱର ହିଁ ଜ୍ଞାନ, ଈଶ୍ୱର ହିଁ ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ, ଈଶ୍ୱର ହିଁ ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ, ଅସୀମ ଅସ୍ତିତ୍ୱ, ଅସୀମ ଜ୍ଞାନ ଓ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ । ଈଶ୍ୱର ଅନନ୍ତ, ଈଶ୍ୱର ଅମର, ଈଶ୍ୱର ଅସୀମ, ଈଶ୍ୱର ଅବିନାଶୀ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବସ୍ତୁ । ଈଶ୍ୱର ସର୍ବବ୍ୟାପକ ବସ୍ତୁ ବା ସାର ତତ୍ତ୍ୱ । ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ଏକମାତ୍ର ସାର ବସ୍ତୁ । ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ଅସୀମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ।

ଈଶ୍ୱର ଓ ଭଗବାନ ଏକାତ୍ମା ବୋଧକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ । ଯାହାଙ୍କଠାରେ ସେହି ଷଡ଼ ଗୁଣ ଯଥା- ଜ୍ଞାନ, ବୈରାଗ୍ୟ, ଯଶ, ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ, ଶ୍ରୀ ଏବଂ ଧର୍ମ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିଦ୍ୟମାନ, ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଭଗବାନ । ବାୟୁ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ ସର୍ବଜ୍ଞତ୍ୱ, ସନ୍ତୋଷ, ଅସୀମ ଜ୍ଞାନ, ସ୍ୱାଧୀନତା, ଚିର ଶକ୍ତିର ଉପସ୍ଥିତି ଓ ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି - ଏହି ଛଅଟି ହେଉଛି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଅଙ୍ଗ ।

ସର୍ବଜ୍ଞ୍ୟତା (ଯଥା ସମଗ୍ର ଜଗତର ଜୀବ ଓ ସେମାନଙ୍କର କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ଜ୍ଞାନ) । ସର୍ବେଶ୍ୱରତ୍ୱ (ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଯାହାକି ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କ କର୍ମର ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ), ସର୍ବ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀତ୍ୱ (ସମସ୍ତ ନାମ, ରୂପ ଓ ସମୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନର ଅନ୍ତରର ନିୟନ୍ତ୍ରକ), ସର୍ବ କାରଣତ୍ୱ (ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି ଓ ବିଲୟର କାରଣ), ସର୍ବନିୟନ୍ତ୍ରିତ୍ୱ (ନିୟମ ଭଙ୍ଗ ନ କରି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା), ସର୍ବକର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ (ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା), ସର୍ବଶକ୍ତିମତ୍ତା ବା ସର୍ବଶକ୍ତିମନା, ସ୍ୱତନ୍ତତା (ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନ)- ଏହିଗୁଡ଼ିକ

ହେଉଛି ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅଷ୍ଟ ଗୁଣ । ଜ୍ଞାନ, ନିଷ୍କାମତା, ସଂଯମ ଶକ୍ତି, ସୁଦ୍ଧକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ, ସତ୍ୟ, କ୍ଷମା, ସହନଶୀଳତା, ସୃଷ୍ଟି, ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟର ଆଧାର- ଏହି ଦଶଟି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଗୁଣ ସଦାସର୍ବଦା ସମସ୍ତ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ସ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରେ ନିବାସ କରିଥାଏ ।

ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି, ସଂହାର, ତିରୋଧାନ, ଅନୁରାଗ ବା ଅନୁଗ୍ରହ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ପଞ୍ଚ କୃତ୍ୟ ।

ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ନିୟାମକ, ଅନ୍ତଃର୍ଯ୍ୟାମୀ ଓ ପ୍ରେରକ ମଧ୍ୟ । ସେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ସ୍ୱପ୍ନରେ ଅର୍ନ୍ତବାଣୀ ଦ୍ୱାରା, ଦୈନନ୍ଦିନ କଥୋପକଥନ ଛଳରେ, ଅନ୍ୟର ମୁଖ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଉପଦେଶ ଛଳରେ ।

ନିତ୍ୟ ସୁଖ, ପରମ ଶାନ୍ତି, ନିତ୍ୟ ତୃପ୍ତି, ଅଖଣ୍ଡ ସୁଖ କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ହିଁ ସମ୍ଭବ । ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତି ବା ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧୀ ବା ଆତ୍ମ-ସାକ୍ଷାତ୍କାର ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଲାଭକର । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ତୁମର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବାକି ସମସ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଗୌଣ ଅଟେ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ମନ, ମନର ସାରତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧି, ବୁଦ୍ଧିର ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ଅହଂକାର, ଅହଂକାରର ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ଜୀବ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମା । ବ୍ରହ୍ମ ବା ଶୁଦ୍ଧ ଚୈତନ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ସବୁର ଜରାୟୁ ବା ଯୋନି ବା ଅଧିଷ୍ଠାନ ବା ଆଧାର । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ସବୁର ସାକ୍ଷୀ ।

ଆତ୍ମା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଉଦ୍ୟୋଗର ମାଲିକ । ଏହି ମାନସିକ କାରଖାନାର ବଡ଼ ବୁଦ୍ଧି ହେଉଛି ପ୍ରବନ୍ଧକ ଓ ମନ ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ କିରାଣି ବା ବଡ଼ ବାବୁ । ଏହି କିରାଣିକୁ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରବନ୍ଧଙ୍କ ଠାରୁ ଆଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ମଜଦୂରମାନଙ୍କର ତଦାରଖ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ମନର ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଥାଏ । ଏହାଙ୍କର ପ୍ରବନ୍ଧକ ବା ବୁଦ୍ଧି ସହିତ ଓ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ବା ମଜଦୁରମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ଥାଏ । ମନ, ବାକ୍ ଶକ୍ତି ଠାରୁ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକ । ବୁଦ୍ଧି ମନ ଠାରୁ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକ, ଅହଂକାର ବୁଦ୍ଧିଠାରୁ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକ । ଜୀବ ଚୈତନ୍ୟ ଅହଂକାର ଠାରୁ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକ । ଆତ୍ମାଠାରୁ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ନ ଥାଏ । ଏହା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ନିଜର ମନକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି, ତୁମେ ଏପରି କିଛି ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଯଦି ମୁହାଁମୁହିଁ ହେବ, ଯିଏକି ଅବିନାଶୀ ଅଟନ୍ତି, ଯାହାକି କେବେ କ୍ଷୟ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଯାହାଙ୍କର ଧର୍ମ ହେଉଛି ନିତ୍ୟ ପବିତ୍ରତା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା, ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶ ଏବଂ ଅବିକାରୀ ତେବେ ତୁମେ ଆଉ ଦୁଃଖୀ ହେବ ନାହିଁ ବା ଅସୁଖୀ ହେବ ନାହିଁ ।

କେବଳ ଗୋଟିଏ ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି । ଏହା ଅଦ୍ୱିତୀୟ ବା (ଏକମେବ ଅଦ୍ୱୈତୀୟମ ବ୍ରହ୍ମ) । ଏହା ଅନନ୍ତ, ନିଷ୍କଳଙ୍କ, ସଦା ପବିତ୍ର ଏବଂ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚଳ ମନରେ ଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ନିଜକୁ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତ କର ଏକ ବିଶୁଦ୍ଧ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ସହିତ । ଅହଂକାର ଅସତ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

## ମନର ଅସ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରମାଣ

ଆତ୍ମା ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ପ୍ରକୃତି କ'ଣ ? ଏହା ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ । ଆତ୍ମା ହେଉଛି ବ୍ୟାପକ । ତେବେ କ'ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମା ବା ଜୀବାତ୍ମାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ କିଏ ସୀମିତ କରିଦିଏ ? ଏହା କେବଳ ମନ । ଏହି କଥା ପ୍ରମାଣ କରିଦିଏ ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ଏକ ସତ୍ତା ବିଷୟରେ- ଯାହା ହେଉଛି ମନ ।

ବୃହଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦର ଭାଷ୍ୟରେ ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ମନର ଅବସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ଯେ ଏହା ହେଉଛି ମନ ଯେ'କି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ 'ସର୍ବ କର୍ମ ବିଷୟ ଯୋଗ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ, ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଂଯୋଗରୁ ଉତ୍ପତ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ଜ୍ଞାନର କୌଣସି ସମକାଳୀନତା ନ ଥାଏ, ଲୋକମାନେ କହିଥା'ନ୍ତି 'ମୋ ମନ ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ଥିଲା ତେଣୁ ମୁଁ ତାହା ଦେଖି ନଥିଲି' ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହୀତ ହେଉଥିବା ଜ୍ଞାନର ସମକାଳୀନତାର ଅସମ୍ଭବତା ପ୍ରମାଣ କରିଦିଏ ମନର ସ୍ଥିତିକୁ ।

ଆତ୍ମା ହେଉଛି ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଉପାଦାନ । ଆତ୍ମା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଜକର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଆମକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାକୁ ହେବ ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବୟବ (ମନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ), ଯାହାର ମନଯୋଗିତା ବା ଅମନଯୋଗିତା ଯୋଗୁଁ ଜ୍ଞାନର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆମେମାନେ ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ଅବୟବକୁ ନ ମାନିବୁ ତେବେ ଏହାର ଫଳ ଏହିପରି ହେବ, ହୁଏତ ନିତ୍ୟ ଜ୍ଞାନର ଉପଲବ୍ଧି ବା ନିତ୍ୟ ଅନୁପଲବ୍ଧି, ପ୍ରଥମଟିରେ ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ବିଷୟର ସଂଯୋଗ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ; ଯେହେତୁ ଏହି ତିନୋଟିଯାକ ଉପଲବ୍ଧିର କାରଣ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ଯଦି ଏହି ତିନୋଟି ସଂଯୋଗରେ ଉପଲବ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ତେବେ ନିତ୍ୟ ଅନୁପଲବ୍ଧି ହିଁ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏହି ତିନୋଟି ଯାକ କଥାରୁ ଗୋଟିଏ ବୋଲିବି ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଆମକୁ ମାନିନେବାକୁ ହେବ ଗୋଟିଏ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବୟବର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଯାହାର ଅବଧାନ ବା ଅନବଧାନ ଯୋଗୁଁ ପଦାର୍ଥର ଉପଲବ୍ଧି ବା ଅନୁପଲବ୍ଧି

ହୋଇଥାଏ, ଅନ୍ତଃକରଣ ବା ମନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସପକ୍ଷରେ ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଯୁକ୍ତି ବା ତର୍କ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରମାଣଟି ହେଉଛି, ଆମଠାରେ ଥିବା ବିଚାର କରିବାର ଶକ୍ତି । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାକୁ ଆମେ ଦେଖିପାରୁନା, .ସେ ଯଦି ଆମକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ତେବେ ଆମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରିପାରୁ । କେବଳ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇନଥାଏ । ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆମେ ତାହା ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରିପାରୁ, ତାହାହିଁ ହେଉଛି ମନ ।

## ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜ୍ଞାନ, ଯାହାକି ପଶୁଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଭେଦ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଏ

ଗୋଟିଏ ପଶୁର ଆତ୍ମ ଜ୍ଞାନ ବା ନିଜକୁ ଜାଣିବାର ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ତାହାର କେବଳ ଶାରୀରିକ ଚେତନା ଥାଏ, ତା'ର ଆତ୍ମଚେତନା ନ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପଶୁ ତା'ର ନିଜର ଅସୁବିଧା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ତାହାର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ନ ଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ଯେ 'ଜାଣିପାରେ' ତା ନୁହେଁ ବରଂ ସେ ଜାଣିପାରେ ଯେ ସେ 'ଜାଣିପାରୁଛି' ବୋଲି । ଏହା ଉଚ୍ଚ ମାନସିକ ଚେତନା ବା ଆତ୍ମ ଚେତନା ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେ କେବଳ 'ଅନୁଭବ' ବା 'ଉପଲବ୍ଧି' କରେ ସେତିକି ନୁହେଁ ବରଂ ତା'ର ଅନୁଭବକୁ ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବୋଧକୁ ଶବ୍ଦରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ । ସେ ତା'ର ଅନୁଭବକୁ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ବା ପ୍ରାଞ୍ଜଳଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରେ । ସେ ତା'ର ନିଜ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଭାବିପାରେ ଏବଂ ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଆହରଣ କରୁଥିବାର ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରେ । ସେ ତା'ର ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅନୁଭୂତି ଠାରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରିଦେଇପାରେ । ସେ ଭାବିପାରେ- 'ମୁଁ ଅନୁଭବ କରିପାରେ, ମୁଁ ଶୁଣିପାରେ, ମୁଁ ଦେଖିପାରେ, ମୁଁ ଆଘ୍ରାଣ କରିପାରେ, ମୁଁ ଚାଖିପାରେ, ମୁଁ ଇଚ୍ଛା କରିପାରେ, ମୁଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ, ମୁଁ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିପାରେ ।

'ମୁଁ ଏହି ବହିଟିକୁ ଜାଣେ, ମୁଁ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜାଣେ ଯେ ମୁଁ ଏହି ବହିଟିକୁ ଜାଣେ ବୋଲି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଆତ୍ମ ସଚେତନ, ତା' କେବଳ ମନୁଷ୍ୟଠାରେ ହିଁ ଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ପୋଲିସ ଥାନାରେ, ଚପରାସି ବା ପିଅନ ଫାଟକ ପାଖରେ ଦଶ ଥର ଘଣ୍ଟା ବାଡ଼େଇ ଥାଏ, ଦଶଟା ବାଜିଲେ । ଏହି ଶବ୍ଦ ଏକ ସ୍ପନ୍ଦନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କର କାନକୁ ଯାଇଥାଏ । ପଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ଦଶଥର ଘଣ୍ଟା ବାଡ଼ିବାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଏହି ଘଣ୍ଟା ବାଡ଼େଇବାର ଧ୍ୱନୀକୁ ଶୁଣି, ଗଣନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଜାଣିପାରନ୍ତି ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦଶଟା ବାଜିଛି ବୋଲି । ମନୁଷ୍ୟର ଏହି ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଅଛି, ଯେଉଁଠାରେ କି ପଶୁମାନଙ୍କର କେବଳ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଅଛି । ଏହି ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପଶୁଠାରୁ ଭିନ୍ନ କରିଦିଏ । ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ ଓ ମୈଥୁନ ଏହି ଦୁହିଁଙ୍କଠାରେ

ବିଦ୍ୟମାନ । କେବଳ ଏହି ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ କେଉଁଟା ଠିକ୍, କେଉଁଟା ଭୁଲ୍, କେଉଁଟା ଭଲ କେଉଁଟା ମନ୍ଦ, କେଉଁଟା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କେଉଁଟା ଅକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଜାଣିପାରେ ।

## ଜ୍ଞାନର ଚାରୋଟି ମୂଳ ଉତ୍ସ

ଅର୍ନ୍ତସ୍ମୃତି ପ୍ରକାଶ କରିବା, ଅର୍ନ୍ତଦୃଷ୍ଟି, ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ, ଉଲ୍ଲାସ, ଦିବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ପରମାନନ୍ଦ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜ୍ଞାନର ସାତୋଟି ସ୍ତର । ଜ୍ଞାନର ଚାରିଗୋଟି ଉତ୍ସ ଅଛି ଯଥା- ପ୍ରବୃତ୍ତି, ବିଚାର ଶକ୍ତି ବା ବିବେକ, ଅନ୍ତର୍ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ।

## ସହଜ ପ୍ରବୃତ୍ତି

ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ତୁମର ଡ଼ାହାଣ ହାତ ଉପରେ ଚାଲୁଥାଏ ସେତେବେଳେ ବାମ ହାତ ସ୍ୱୟଂ ଭାବରେ ଚାଳିତ ହୋଇ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ପାଖକୁ ଚାଲିଯାଏ ପିମ୍ପୁଡ଼ିକୁ ତଡ଼ିଦେବା ପାଇଁ, ସେଥିପାଇଁ ମନକୁ କିଛି ତର୍କ ବିତର୍କ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ଗୋଡ଼ ସାମ୍ନାରେ ଗୋଟିଏ କଙ୍କଡ଼ାବିଛା ଦେଖ ତୁମେ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ହୋଇ ଗୋଡ଼କୁ ସେଠାରୁ କାଢ଼ିନିଅ । ଏହାକୁ ସ୍ୱୟଂଚାଳନା ବା ସହଜ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ରାସ୍ତା ପାର କରୁଥିବା ସମୟରେ କିପରି ତୁମେ ଅନ୍ତସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଚାଳନ କରି ମଟର ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କର ? ଏହି ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଗତିରେ କୌଣସି ବୃତ୍ତି କାମ କରେ ନାହିଁ ।

ପଶୁପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦେଖାଯାଏ । ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରବାହ ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଲୀଳାରେ ଅହଂକାର ବାଧା ଦିଏ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅନୁସାରେ କରୁଥିବା ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ, ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଠାରୁ ଅଧିକ ନିଖୁଣ । ତୁମେ କ'ଣ ଦେଖିନାହଁ ସୁନ୍ଦର ନୀଡ଼ ତିଆରି କରିବାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ।

## ବିଚାର ଶକ୍ତି ବା ବିବେକ

ବିଚାର ଶକ୍ତି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଏବଂ ଏହା କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ଠାରେ ଥାଏ । ଏହା ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରେ, ଏହାକୁ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରେ ଓ ବିଚାର ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କାରଣରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କାରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ପୂର୍ବାପର ବିଚାର ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା) ଅନୁମାନ ଠାରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ରସ୍ତାବରୁ ପ୍ରମାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଶୀଳନ କରିଥାଏ । ଏହା ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୁଏ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଏ ଏବଂ ନିର୍ଣ୍ଣୟରେ ଉପନୀତ ହୁଏ । ଏହା ତୁମକୁ ନିରାପଦରେ ଅନ୍ତର୍ଜ୍ଞାନର ଦ୍ୱାରଦେଶକୁ ନେଇଯାଏ ଏବଂ ସେହିଠାରେ ଛାଡ଼ି ଦିଏ ।

ବିଶ୍ୱାସ, ବିଚାର ଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ହେଉଛି ଚାରୋଟି ପ୍ରଧାନ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ପ୍ରଥମେ ତୁମର ଗୋଟିଏ ଡ଼ାକ୍ତର ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ଦରକାର । ତୁମେ ତାଙ୍କ ପାଖରୁ ରୋଗ ନିରୂପଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ଯାଇଥାଅ । ସେ ତୁମକୁ ତନ୍ନ ତନ୍ନ

କରି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି ଓ କିଛି ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ତୁମେ ସେ ଔଷଧକୁ ଗ୍ରହଣ କର । ତୁମେ ଏହାର କାରଣ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର; ରୋଗ ହେଉଛି ଏହିପରି, ଡ଼ାକ୍ତର ମୋତେ 'ଲୌହ' ଓ 'ଆୟୋଡ଼ିନ୍' ଦେଇଛନ୍ତି । ଲୌହ ମୋର ରକ୍ତର ଉନ୍ନତି କରିବ ଏବଂ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ 'ଲସିକା' (ଶରୀରର ବର୍ଣ୍ଣହୀନ ରସ)କୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିବ ଏବଂ ଏହି ରସ ଯକୃତର ସ୍ରାବର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିବ । ତେଣୁ ମୋର ଏ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ତା' ପରେ ମାସକ ଭିତରେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ପରେ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମର ସେ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ଓ ସେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସର ଜ୍ଞାନ ଆସିଥାଏ । ତା'ପରେ ତୁମେ ତୁମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଏହି ଡ଼ାକ୍ତର ଓ ତାଙ୍କର ଔଷଧ ବିଷୟରେ ସୁପାରିଶ୍ କରିଥାଅ ।

## ଅର୍ନ୍ତ ଜ୍ଞାନ

ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭବ । କାରଣ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ହୋଇଥାଏ, ତା' ହେଉଛି ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ । ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ ଏହା ହେଉଛି- ଅଧିମନ ବା ଉଚ୍ଚତର ମନ ବା ଅଧିମାନସିକ ଚେତନା । ଏଠାରେ ସିଧାସଳଖ ସତ୍ୟର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ବା ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ତତ୍‌କ୍ଷଣିକ ଜ୍ଞାନର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଅ । ତୁମେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ ଜାଣିପାର । ଫ୍ରାନ୍ସ ଅଧ୍ୟାପକବର୍ଗ ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିଲେ ଯେପରି ଲୋକମାନେ ବୁଝନ୍ତୁ ଯେ ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ ଠାରୁ ଆହୁରି ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଉତ୍ସ ଅଛି ଜ୍ଞାନର । ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିଚାର ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ । ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ ବିଚାର ଶକ୍ତିର ଉତ୍କର୍ଷତା ପ୍ରତିପାଦନ କରେ କିନ୍ତୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରେ ନାହିଁ । ବୁଦ୍ଧି ମଣିଷକୁ ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନର ଦ୍ୱାରଦେଶକୁ ନେଇ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଫେରି ଆସେ । ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ଦିବ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି । ଏହା ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ ଚକ୍ଷୁ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଝଲକ ଏବଂ ସତ୍ୟର ଆଭାସ ଆସେ ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନରୁ । ଅର୍ନ୍ତସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି, ପ୍ରକାଶ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

## ଆତ୍ମ ଜ୍ଞାନ

ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ ଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । କାରଣ ଶରୀର ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଏହା ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଜ୍ଞାନ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ସତ୍ୟ ।

□□□

## ୨

# ମନ ଏବଂ ଶରୀର
# (MIND AND BODY)

## ମନର ଉପଭୋଗ ପାଇଁ ଶରୀର ଏକ ଛାଞ୍ଚ

ଶରୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ମନ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀର ମନର ଏକ ବାହ୍ୟ ପ୍ରକାଶ । ମନ ହେଉଛି ଭୌତିକ ଶରୀର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପ । ମନ ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ, ସେତେବେଳେ ସେ ଶରୀର ପାଲଟି ଯାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ତା'ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇଯାଇ ଦୁଃଖ ପାଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଶରୀରର ଆସନସ୍ଥଳ ହେଉଛି କେବଳ ମନ । ଯଦି ମନ ପକ୍ଷାଘାତ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଆମର ବୁଦ୍ଧିର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରକଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବିନା ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ବଗିଚା ତିଷ୍ଠି ପାରେ କି ? ଏହା ହେଉଛି ମନ ଯାହାକି ସମସ୍ତପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳାଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ । ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ । ଲିଙ୍ଗ ଶରୀରରେ ମନ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଇତସ୍ତତଃ ହୋଇପଡ଼େ, କିନ୍ତୁ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର କିଛି ଜାଣେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଅଟେ । ଯଦି ଏହି ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ମନ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଏକ ନୂତନ ଶରୀର ଧାରଣ କରିନିଏ । ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀର ଏକ ଛାଞ୍ଚ, ସତେ ଯେପରି ମନ ଦ୍ୱାରା ଗଢ଼ା ହୋଇଛି ତା'ର ନିଜର ଉପଭୋଗ ପାଇଁ, ଯେଉଁଠାରେ କି ସେ ତା'ର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଅଜାଡ଼ି ଦେଇ ଏହି ଜଗତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ତା'ର ଜ୍ଞାନ ଆହରଣର ପଞ୍ଚମ ମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଅଥବା ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା (ଜ୍ଞାନ ଓ ଅନୁଭବକାରୀ ଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା) ।

## ମନୋଭାବନା ଶରୀର ଗଠନ କରିଥାଏ

ମନର କର୍ମ ହିଁ କେବଳ କର୍ମ, ଶରୀରର ନୁହେଁ । ଆମର ଭାବନାର, ମନୋଦଶା, ଦୃଢ଼ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଭାବାବେଶଗୁଡ଼ିକ ବସ୍ତୁରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ଆମର ଶରୀର ଗଠନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନେତ୍ରର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନର ସହିତ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରିବା କଥା ଯେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ

ସଙ୍କେତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟକଟି କୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ବା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ଜୀବନର ପ୍ରେରଣା ବା ମୃତ୍ୟୁର ତାଡ଼ନା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ମନ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାବନାରୁ ଏବଂ ତୁମ ପାଇଁ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତି ବା ଆକାରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ବା ଗଠନ କରେ, ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରୁଥାଅ ।

ଯେତେବେଳେ ମନ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବନାରେ ବୁଡ଼ି ରହେ, ଏକ ନିଶ୍ଚିତ କମ୍ପନ ସେହି ବସ୍ତୁରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଯେତେ ଏହି କମ୍ପନର ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସେତେ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେଉଥିବ, ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଶରୀର ମନକୁ ଅନୁସରଣ କରେ ଓ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁକରଣ କରେ । ତୁମେ ଯଦି ତୁମ ଭାବନା ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ ତେବେ ତୁମର ଚକ୍ଷୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ ।

ଭାବନାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ ତୁମର ମାନସିକ ଶରୀରରେ ଏକ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଯେତେବେଳେ ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସ୍ନାୟବିକ ବସ୍ତୁରେ ଏକ କର୍ମୋତ୍ସାହ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ କୋଷରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ତତ୍ପରତା, ଅନେକ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଓ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆଣିଥାଏ । ଭାବନାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ହେଉଛି ଏହିସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ।

## ମୁଖମଣ୍ଡଳ ମନର ଏକ ସୂଚନା

ମନ ହେଉଛି ଭୌତିକ ଶରୀରର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆକାର । ଭୌତିକ ଶରୀର, ମନର ବାହ୍ୟପ୍ରକାଶ ଅଟେ । ମନ ଯେତେବେଳେ କ୍ଷୁବ୍ଧ ଥାଏ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାର ଚେହେରା କର୍କଶ ସେ ଅନ୍ୟଠାରେ ପ୍ରେମ ଏବଂ ଦୟା ଭାବ ଉଦ୍ରେକ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଜଣେ ରୁକ୍ଷ ମନୋଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି କାହାରିଠାରେ ପ୍ରେମ ବା ଦୟା ଭାବ ଉଦ୍ରେକ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମନ ଅତି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅବସ୍ଥାକୁ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଉପରେ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ କରିଥାଏ, ଯାହାକୁ ଜଣେ ବୁଦ୍ଧିମାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ସହଜରେ ପଢ଼ିପାରେ ବା ଜାଣିପାରେ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ହେଉଛି ମନର ସୂଚକ, ଠିକ୍ ଯେପରି ଜିହ୍ୱା ହେଉଛି ପାକସ୍ଥଳୀର ସୂଚକ ।

ଶରୀର ମନକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ । ମନ ଯଦି ଚିନ୍ତା କରେ କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରୁ ପଡ଼ିଯିବା ପାଇଁ, ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଶରୀର ସେଥିପ୍ରତି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ଓ ବାହ୍ୟ

ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଭୟ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଦୁଃଖ, ଆନନ୍ଦ, ଉଲ୍ଲାସ ଓ କ୍ରୋଧ- ଏମାନେ ତାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚିହ୍ନ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଚକ୍ଷୁ, ଯାହାକି ଆତ୍ମାର ଝରକା, ସେ ମନର ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଆଗରୁ କହିଦେଇଥାଏ । ଆଖି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ତଡ଼ିତ ବାର୍ତ୍ତାଯନ୍ତ୍ର ଅଛି ଯାହାକି ଠକାମୀ, ଚାଲାଖି, ପବିତ୍ର ପ୍ରେମ, ଦୟା, ଭକ୍ତି, ବିଷର୍ଣ୍ଣତା, ନୈରାଶ୍ୟ, ଘୃଣା, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା, ଶାନ୍ତି, ଐକ୍ୟତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଭାବନା ବା ସମ୍ବାଦ ପଠାଇଥାଏ ।

ତୁମର ଯଦି ଅନ୍ୟର ଚକ୍ଷୁକୁ ପଢ଼ିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ତାହାର ମନକୁ ପଢ଼ିଦେଇ ପାରିବ । ତୁମେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତମ ଭାବନା ବା ପ୍ରବଳ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବନାକୁ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରିବ, ଯଦି ତୁମେ ସାବଧାନତାର ସହିତ ତା'ର ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଚିହ୍ନ, କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବ । ଏଥିପାଇଁ କିଛିଟା ସାହାସ, ବିଚକ୍ଷଣତା, ଶିକ୍ଷା, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞତା ଦରକାର ।

ତୁମର ଭାବନା, ଭାବପ୍ରବଣତା, ରୀତି ଏବଂ ମାନସିକ ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଗଭୀର ଛାପ ପକାଇଥାନ୍ତି । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ବିଜ୍ଞାପନ ପଟା, ଯାହା ଉପରେ ମନ ଭିତରେ କ'ଣ ଚାଲୁଛି ତାହା ବିଜ୍ଞାପନ ପରି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ତୁମେ କ୍ୱଚିତ୍ ତୁମର ଭାବନାକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିପାରିବ । ତୁମେ ହୁଏତ ବୋକାଙ୍କ ପରି ଭାବୁଥିବ ଯେ ତୁମର ଭାବନାକୁ ତୁମେ ଲୁଚାଇ ରଖିଛ ବୋଲି । କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତି, ଲୋଭ, ଈର୍ଷା, ରାଗ, ପ୍ରତିହିଂସା, ଘୃଣା ପ୍ରଭୃତି ତୁମର ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଉପରେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଗଭୀର ଚିହ୍ନମାନ ପକାଇଥାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଅଭିଲେଖକ ଏବଂ ଅନୁଭୂତିସମ୍ପନ୍ନ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ଯନ୍ତ୍ର, ଯାହାକି ତୁମର ମନ ଭିତରେ ଚାଲିଥିବା ସମସ୍ତ ଭାବନାକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରେ । ମନ ହେଉଛି ଏକ ମସୃଣ ଦର୍ପଣ ଯାହାକି ତୁମ ମନରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟର ଅବସ୍ଥା ଓ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଜଣାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ଯେ ଚିନ୍ତା କରେ ସେ ତା'ର ଭାବନାକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିପାରିବ ବୋଲି, ତା'ଠାରୁ ଆଉ ଗଜମୂର୍ଖ କେହି ନାହିଁ । ତାହାର ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ଗୋଟିଏ ଓଟପକ୍ଷୀ ପରି, ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଶିକାରୀ ତାକୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ବାଲିରେ ଲୁଚାଇ ଦିଏ ଏହା ଭାବି ଯେ ତାକୁ କେହି ଦେଖିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ତୁମର ମୁଖମଣ୍ଡଳଟି ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମୋଫୋନ୍ ରେକର୍ଡ଼ ବା ଏକ ଥାଳି ପରି । ତୁମେ ଯାହା କିଛି ଚିନ୍ତା କର ତାହା ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ତୁମ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଲେଖି ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାପାସିକ୍ତ ବା ଖରାପ ଭାବନା ଗୋଟିଏ ନିହାଣ ବା ଛୁଞ୍ଚି ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ତୁମ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ । ତୁମ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ନାନାପ୍ରକାର ଦାଗ ଏବଂ କ୍ଷତ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହାକି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପାପାସକ୍ତ ଭାବନା ଯୋଗୁଁ- ଯେପରି ଘୃଣା, କ୍ରୋଧ, କାମ, ଈର୍ଷା, ପ୍ରତିହିଂସା ଇତ୍ୟାଦି । ତୁମର ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଦାଗର ପ୍ରକାଶରୁ, ମୁଁ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ତୁମର ମନର ଅବସ୍ଥାକୁ ପଢ଼ି ନେଇପାରିବି । ମୁଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମର ମାନସିକ ରୋଗର ନିରୂପଣ କରିପାରିବି ।

## ମନ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ପ୍ରଭାବ

ମନ ଶରୀର ସହିତ ଘନିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ମନ ଶରୀର ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଓ ଶରୀର ମନ ଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ମନ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ସୁସ୍ଥ ମନର ମାନେ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର । ମନର ଦୁଃଖ ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ଶରୀର ମଧ ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯଦି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହେ, ତେବେ ମନ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିବ । ଯଦି ଶରୀର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ, ତେବେ ମନ ମଧ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ତାହା ମନରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିଦେଇଥାଏ ।

## ମନ୍ଦ ଭାବନା - ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ

ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ମନ୍ଦ ଭାବନା ଯାହାକି ଶରୀରକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଯାହା କିଛି ଭାବନା ତୁମ ମନ ଭିତରେ ରଖିବ ତାହା ଶରୀର ଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ତୁମେ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ମନ୍ଦ ଭାବନା ବା ତିକ୍ତତା ପୋଷଣ କରିବ ତେବେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ କିଛି ନା କିଛି ରୋଗ ତୁମର ଶରୀରରେ ଦେଖାଦେବ । ଗଭୀର କାମ ଭାବନା, ଘୃଣା, ବହୁକାଳରୁ ରହିଥିବା ତିକ୍ତ, ଈର୍ଷା କ୍ଷୟକାରୀ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ହଠାତ୍ ରାଗିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରକୃତରେ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ଏବଂ ହୃଦୟ, ଯକୃତ, ମୂତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି, ପ୍ଲିହା ଓ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପ୍ରବଳ ବଦ୍‌ରାଗର ହଠାତ୍ ଆବେଗ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଭୟଙ୍କର କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ ଓ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ବସ୍ତୁ ରକ୍ତ ମଧକୁ ପଠାଏ, ଯାହା ଏକ ଧକ୍କା ଓ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିଦିଏ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ନିଃସୃତ ରସକୁ କମାଇଦିଏ । ପିତ୍ତ ବା ଅନ୍ୟ ହଜମକାରୀ ରସ ଅମ୍ଳନାଳୀରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷରଣକୁ ନିରୋଧ କରେ ଓ ତୁମର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଓ ଜୀବନ ଶକ୍ତିକୁ ନିଃଶେଷ କରିଦିଏ । ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଣି ପରମାୟୁ କମାଇ ଦିଏ ।

ମନ ଯେତେବେଳେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ, ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଠାରୁ ଶରୀର ଯାଏ, ମନ ତାକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଓ ଶରୀର ଉଭୟେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଉଠନ୍ତି ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ ଭୁଲ୍ ଦିଗରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ଧୀର ଓ ସମାନ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ନ ହୋଇ ଏକ ଛନ୍ଦହୀନ ଓ ଅସମାନ ଭାବରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯାହାଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଯଦି ଏହାର ମୂଳ କାରଣକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଉଭେଇଯିବ ।

ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୌତିକ ଶରୀରରେ କଷ୍ଟ ଦେଉଥାଏ ତାକୁ ଗୌଣ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ବାସନା ସମୂହ ଯାହା ମନକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ ତାହାକୁ ମାନସିକ ବା ପ୍ରଧାନ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯଦି ସମସ୍ତ ମନ୍ଦ ଭାବନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଉଭେଇଯିବ । ପବିତ୍ର ମନର ମାନେ ହେଉଛି ସୁସ୍ଥ ଶରୀର, ତେଣୁ ତୁମେ ସାବଧାନତାର ସହିତ ତୁମର ଚିନ୍ତନକୁ ବାଛି ନେଇ ଚିନ୍ତା କର । ସବୁବେଳେ ମହତ୍, ଉନ୍ନତ, ପ୍ରେମ ଓ ଦୟାର ଭାବନା ରଖ । ତୁମର ଐକ୍ୟତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ତୁମେ ଅଧିକାରୀ ହେବ ।

## ଏକ ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ

ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବଡ଼ ଦୁଃଖଦାୟକ ଯେ ପୃଥିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଡ଼ାକ୍ତର ବିଶେଷକରି ଏଲୋପାଥିକ୍ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ, ସେମାନଙ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଭଲ କରିବା ଠାରୁ ବେଶୀ କ୍ଷତି କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଆଗରେ, ସେମାନଙ୍କ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଅତିରଞ୍ଜିତ କରି କହିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ତାଙ୍କ ମନରେ ନାନାପ୍ରକାର କାଳ୍ପନିକ ଭୟର ସଞ୍ଚାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଉପଦେଶର ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ବା ତାହା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମନ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ତାହା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ, ଯେହେତୁ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଲୋଭ ବାସ କରିଥାଏ । ଧନୀ ହେବାର ଇଚ୍ଛା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ସେମାନେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରି ଯେତେ ପାରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅର୍ଥ ଆଦାୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନେ ତାଙ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତି ଯେ, 'ଏ ରୋଗ କିଛି ନୁହେଁ, ମୁଁ ତୁମକୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଭଲ କରିଦେବି', ତେବେ କେଉଁ ରୋଗୀ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ଧନ ଦେବ ? ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଭୁଲ୍ ଉପଦେଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି, 'ଏହା ଗୋଟିଏ ମାରାତ୍ମକ

ରୋଗ, ଏହା ଗୋଟିଏ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ, ଏକ ଭୟଙ୍କର ବିଷ, ଏକ ଭୟଙ୍କର ଜୀବାଣୁ ତୁମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ରହିଛି' । ବିଚରା ରୋଗୀଟି କେତେ ବିନିଦ୍ର ରଜନୀ କଟାଏ ଏକ କାଳ୍ପନିକ ଭୟରେ, ତା'ର ଡ଼ାକ୍ତର ଦେଇଥିବା ଭୁଲ୍ ଉପଦେଶ ପାଇଁ । ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ଚିନ୍ତା କରେ "ମୁଁ ବୋଧହୁଏ ଯେ କୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମରିଯିବି । ଡ଼ାକ୍ତର କହିଛନ୍ତି ଯେ ମୋର ରୋଗ ଭୟଙ୍କର ଓ ଅସାଧ୍ୟ" । ସେ ଗୋଟିଏ ଆନନ୍ଦବିହୀନ ସ୍ଥିତିରେ ଘୋଷାଡ଼ି ହୋଇଚାଲେ । ଉଦ୍‌ବେଗ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲାଲ ରକ୍ତକଣିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଚାଲନ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ । ଡ଼ାକ୍ତର ଭୁଲ୍ ଉପଦେଶ ଦିଏ କେବଳ ତା'ର ଦକ୍ଷତାକୁ ଗୌରବାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ଓ ବ୍ୟବସାୟର ନିପୁଣତା ପ୍ରମାଣ କରିବା ପାଇଁ ।

## ସମସ୍ତ ଅନିଷ୍ଟର ମୂଳ

ତୁମେ ହିଁ ହେଉଛ ଏ ଶରୀର, ଏହି ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ହିଁ ସମସ୍ତ ଅନିଷ୍ଟର ମୂଳ । ଭୁଲ୍ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ନିଜକୁ ଶରୀର ସହିତ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ଭାବ । ଦେହଧ୍ୟାସ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତୁମେ ଶରୀର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଯାଅ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଅଭିମାନ । ତା'ପରେ ମମତା ବା "ମୋର ଭାବ" ଆସିଯାଏ । ତୁମେ ନିଜକୁ ତୁମର ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲା ଓ ଘର ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ କରିଦିଅ । ଏହି ଅଭିନ୍ନତା ବା ଆସକ୍ତି ଆଣିଦିଏ ଦାସତ୍ୱ, ଦୁଃଖ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଯେତେବେଳେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଜର୍ମାନବାସୀ ଯୁଦ୍ଧରେ ମରିଗଲେ ତୁମେ ତ କାନ୍ଦି ନ ଥିଲ, କାହିଁକି ? କାରଣ ସେଠି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅଭିନ୍ନତା ବା ଆସକ୍ତି ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତୁମର ପୁତ୍ରର ବିୟୋଗରେ ତୁମେ ବହୁତ କ୍ରନ୍ଦନ କର । କେବଳ ଆସକ୍ତି ସକାଶେ । ଏହି 'ମୋର' ବୋଲି ଯେଉଁ ଶବ୍ଦଟି ତାହା ବିଚିତ୍ର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ମନ ଉପରେ । ମନ ଭିତରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପ୍ରଭାବର ବିଭିନ୍ନତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଏହି ଦୁଇଟି ବାକ୍ୟ ଶୁଣିବାକୁ ପାଅ : "ଘୋଡ଼ାଟି ମରିଗଲା" ଏବଂ ମୋର ଘୋଡ଼ାଟି ମରିଗଲା" ।

## ଯନ୍ତ୍ରଣା କେବଳ ମନ ଭିତରେ ଥାଏ

ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ନିଜକୁ ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଥାଅ । ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ ଥାଏ । ଯଦି ତୁମର ପିଠିରେ ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ଫୁଲିଯାଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଉଥିବ, କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ତୁମକୁ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । କେବଳ ଯେତେବେଳେ ମନ ସ୍ନାୟୁ ଓ ଭାବନା ସହିତ ସେହି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଅଂଶ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ, ତୁମେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ

କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର । ଯେତେବେଳେ ମନକୁ କ୍ଲୋରଫର୍ମ (ନିଶ୍ଚେତକ ଦ୍ରବ୍ୟ) ପ୍ରୟୋଗ କରି ଶରୀର ଠାରୁ ଅଲଗା କରିଦିଆଯାଏ, ସେତେବେଳେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ । କୌଣସି ଏକ ଆନନ୍ଦର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅତିଶୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ମନ ସେତେବେଳେ ଶରୀର ଠାରୁ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ସଚେତନ ଭାବରେ ନିଜର ମନକୁ ଶରୀରର ସେହି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଅଂଶରୁ ଅଲଗା କରିନେବ, ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆକର୍ଷଣୀୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ମନକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବ ତାହାହେଲେ ତୁମେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ (ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ମଧ୍ୟ) । ଯଦି ତୁମର ଅସୀମ ମନୋବଳ ଏବଂ ପ୍ରବଳ ତିତିକ୍ଷା (ସହନ ଶକ୍ତି) ଥିବ ତାହାହେଲେ ବି ତୁମେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ । କୌଣସି କ୍ଳେଶ ବା ରୋଗ ବିଷୟରେ ଯଦି ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କର, ତେବେ ତାହା କେବଳ ତୁମର ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା କଷ୍ଟକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇ ଦେବ । ଯନ୍ତ୍ରଣା କେବଳ ମନ ଭିତରେ ଥାଏ । ଆତ୍ମା ବା ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ (ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ) ।

## ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ମନକୁ ଜୟ କର

ପ୍ରାୟ ଅଧିକତର ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶରୀରର ଅଧୀନରେ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ମନ ସ୍ୱଳ୍ପ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥିବାରୁ, ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ଅନ୍ନମୟ କୋଷରେ ବଞ୍ଚି ରହିଥା'ନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷକୁ ଉନ୍ନତ କର ଏବଂ ଏହି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ (ବୁଦ୍ଧି) ସାହାଯ୍ୟରେ ମନୋମୟ କୋଷକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର । ଏହି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷକୁ ଉନ୍ନତ କରିପାରିବ କେବଳ ଗୁଣବାଚକ ଭାବନା ଓ ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା, ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ, ବ୍ରହ୍ମଚିନ୍ତନ, ଉପନିଷଦ, ଯୋଗ ବାଶିଷ୍ଠ ଓ ବ୍ରହ୍ମସୂତ୍ରର ପଠନ ଦ୍ୱାରା ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରରେ ରଖିପାରିବ, ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିପାରିବ । ଶରୀର କେବଳ ମନର ଏକ ଛାୟା । ଏହା ମନ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ଏକ ଛାଞ୍ଚ, ତା'ର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ଜୟ କରିବ ସେତେବେଳେ ଶରୀର ତୁମର ଦାସତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

□□□

## ୩

# ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ କୁଣ୍ଡଳିନୀ
# (MIND, PRANA AND KUNDALINI)

## ପ୍ରାଣ - ମନର ବାହ୍ୟ ଆବରଣ

ବିଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି, ଯଥା- ମନ ଓ ପ୍ରାଣ । ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରାଣ ଅଛି, ସେଠାରେ ମନ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ନାସିକାରୁ ବାହାରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ମନ ମଧ୍ୟ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ବା (ଶକ୍ତି) ହେଉଛି ମନର ବାହ୍ୟ ଆବରଣ । ପ୍ରାଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରି ଏହାକୁ ରକ୍ତରେ ପରିଣତ କରେ ଏବଂ ତାହାକୁ ଓ ମନ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପଠାଇ ଦିଏ । ସେତେବେଳେ ଯାଇ ମନ ଭାବିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମବିଚାର (ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ) କରେ । ମନର ଜୀବନ ଶକ୍ତି ବଞ୍ଚିରହେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମାନସିକ ପ୍ରାଣର ସ୍ପନ୍ଦନ ଯୋଗୁଁ, ଯାହାକି ଭାବନାକୁ ଗଢ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ସ୍ଥୁଳ, ମନ ହେଉଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ । ମନ ଗଢ଼ିଉଠେ ପଞ୍ଚତନ୍ମାତ୍ରର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସାର ସତ୍ତାର ସମଷ୍ଟିରୁ । ଯେତେବେଳେ କି ପ୍ରାଣ ଗଢ଼ିଉଠେ ତନ୍ମାତ୍ରର ରାଜସିକ ସାର ସତ୍ତାର ସମଷ୍ଟିରୁ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି କାରଣ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣଠାରୁ ମନ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ।

ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ (ପ୍ରାଣଧାରକ କୋଷ) ଭୌତିକ ଶରୀର ଠାରୁ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ । ଏହା ଅନ୍ନମୟ କୋଷକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯାଏ ଓ ଏହା ଆହୁରି ବିସ୍ତୃତ ଅଟେ । ମନୋମୟ କୋଷ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଠାରୁ ଆହୁରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ ଆଣିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ତା'ର ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଦୂରରେ ରହି ମଧ୍ୟ ତୁମର ପ୍ରାଣକୁ ପ୍ରତିବାହିତ କରି ଅନ୍ୟଠାରେ ପ୍ରାଣର ସଞ୍ଚାର କରିପାରିବ, କାରଣ ଶରୀର ଠାରୁ ପ୍ରାଣ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ । ତୁମେ ହଜାର ମାଇଲ ଦୂରରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ । ତୁମର ଭାବନା ଦ୍ୱାରା, କାରଣ ମାନସିକ ବଳ ପ୍ରାଣ ଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ।

## ମନ ଓ ପ୍ରାଣର ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳତା

ପ୍ରାଣ ଓ ମନ ଏପରି ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜଡ଼ିତ ଯେପରି ଏକ ସହାୟକ ଓ ସହାୟତା ନେବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କ ପରି । ଏ ଦୁହେଁ ଯେପରି ଫୁଲ ଓ ତା'ର ସୁଗନ୍ଧ

ପରି କିମ୍ବା ଶାଳ ମଞ୍ଜି ଓ ଏହା ଭିତରେ ଥିବା ତେଲ ପରି । ଏହା ଭିତରୁ ଜଣକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଲେ ଅନ୍ୟଟିର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହେ ନାହିଁ । ଯଦି ମନ ଓ ପ୍ରାଣ ନ ରହେ ତେବେ ଭାବନା ମୋଟେ ଜାଗ୍ରତ ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ଦୁହିଁଙ୍କର ବିନାଶ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ମୋକ୍ଷପଦ ଆଣିଦେବ । ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସଂଯମତା ବା ନିରୋଧ ମନର ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା । ପ୍ରାଣର ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ସ୍ପନ୍ଦ (ସୂକ୍ଷ୍ମ) ଏବଂ ନିରୋଧ । ମନ ଯେତେବେଳେ ଏକମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ମନର ସ୍ପନ୍ଦ ଅବସ୍ଥା ମନକୁ ମନ ଆସିଯାଏ । ପ୍ରକୃତ ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣରେ ମନ ଯଦି ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରାଣ ସମସ୍ତ ଦେହସାରା ଅବାଧରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ବି ଭଲଭାବରେ ହଜମ ହୁଏ ।

## ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ

ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଗୋଟିଏ ସୂତ୍ରରେ ବନ୍ଧା । ତୁମେ ଯଦି ଏହି ତିନୋଟି ଭିତରୁ ଗୋଟିକୁ ନିଜ ଅଧୀନରେ ରଖିପାରିବ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଅତି ସହଜରେ ତୁମର ଅଧୀନତା ସ୍ୱୀକାର କରିବେ । ହଠଯୋଗୀମାନେ ପ୍ରାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ରାଜଯୋଗୀମାନେ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଜ୍ଞାନ ଯୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସାଧନା ବୁଦ୍ଧି ଓ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭ କରିଥା'ନ୍ତି ।

## ପ୍ରାଣାୟମର ଉପକାରିତା

ପ୍ରାଣାୟମ (ପ୍ରାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବା ବା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ସଂଯତ କରିବା) ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ପାରିବ ଏବଂ ନିଜର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ଓ ଭାବନା ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ କରିପାରିବ । ଏହା ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହା ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବ । ଏହା ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଗୁଣକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ । ଏହା ମନର ସମସ୍ତ ମଇଳାକୁ ପୋଡ଼ି ଦେବ । ପ୍ରାଣାୟମ ଦ୍ୱାରା ମନ ଧିରେ ଧିରେ ସ୍ଥୁଳ ଅବସ୍ଥାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇଯିବ । ତେଣୁ ଏହା ଯୌନ ଲିପ୍ସାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦମନ କରିଦିଏ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମନ୍ଦ ଭାବନା ତୁମର ମନକୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରେ, ତେବେ ତୁମେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧାସନରେ ବସି ପ୍ରାଣାୟମ କର, ଦେଖିବ ସେ ଭାବନା ତୁମକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବ ।

## ମନ ଉପରେ ପ୍ରାଣର ଶ୍ରେଷ୍ଠତା

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ଠାରୁ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଦୃଷ୍ଟି

ସାଧାରରତଃ ଯେଉଁ ସମ୍ବାଦ ଦିଏ ତାହା ବିରୁଦ୍ଧାତ୍ମକ ହୋଇନଥାଏ । ଯେପରି ଦେଖିବା ଠାରୁ ଶୁଣିବାଟା ଆହୁରି ଆନ୍ତରିକ, କାରଣ ଆଖି ବେଳେ ବେଳେ ମିଛ ଧାରଣା ଦେଇପାରେ । (ଯେପରି ମୁକ୍ତାକୁ ରୂପା ପରି ଦେଖିବା) କିନ୍ତୁ କାନ କୌଣସି ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନଥିବା ଶବ୍ଦ କେବେ ଶୁଣି ପାରେନା । ଯେପରି କାନ, ମନର ଧ୍ୟାନର ସହଯୋଗିତାରେ କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ସେହିପରି ମନ, ପ୍ରାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ, ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ତରତମ ।

ଯଦି ଯଥାର୍ଥରେ ମନ ଶରୀର ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବର୍ଷକ ପରେ ଆସି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଙ୍କୁ ପଚାରେ 'ମୁଁ ଅଲଗା ହୋଇଗଲା ପରେ ତୁମେ ସବୁ କିପରି ବଞ୍ଚି ରହିଥିଲ ?' ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗମାନେ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି "ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଭାବନା ଶକ୍ତି ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଏ, କଥା କହିଥାଏ ବାକ୍ ଶକ୍ତିର ଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଦ୍ୱାରା ଦେଖିଥାଏ ଓ କାନ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣିଥାଏ ।" ମନ ପୁଣି ତା'ର ଆସନକୁ ଫେରି ଆସେ । ତା'ପରେ ମନ ପ୍ରାଣକୁ କହିଥାଏ ଯେ, "ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧରିରଖିବାର ଯେଉଁ ଗୁଣ ମୋର ଅଛି ତାହା କେବଳ ତୁମରି ପାଇଁ ।" ମନର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପ୍ରାଣ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ, ପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନ ଠାରୁ ସବୁର ଉତ୍ପତ୍ତି । (ଛନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ-୫-୧୫-୧୫) । ଏହି କଥାଟି ଉଦାହରଣ ଦେଇଥାଏ ପ୍ରାଣର ଉତ୍କର୍ଷତା ମନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଉପରେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏଥିରେ ନ ଥାଏ ।

## ମନ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ

**କୁଣ୍ଡଳିନୀ** - ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ତିନି ଇଞ୍ଚର ସାପପରି ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହିଥିବା ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡଳୀ, ଯାହାକି ତଳ ମୁହାଁ ହୋଇ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ଥାଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷ ଭାଗରେ ଥିବା ମୂଳ ପଦ୍ମରେ । ତାହା ପ୍ରାଣ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥାଏ ।

ଏପରିକି ଜଣେ ବେଦାନ୍ତିକ (ଜ୍ଞାନ ମାର୍ଗର ବିଦ୍ୟାର୍ଥି) ଜ୍ଞାନ ନିଷ୍ଠା ଉପଲବ୍ଧି କରିଥାଏ କେବଳ ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି । କୌଣସି ଜ୍ଞାନ ନିଷ୍ଠାର ପ୍ରାପ୍ତି ଏହି ଆଦିମ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ ନ କରି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ସମାଧି ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ସେ ରାଜଯୋଗୀ, ଭକ୍ତିଯୋଗୀ ବା ଜ୍ଞାନ ଯୋଗୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ।

ଯେତେବେଳେ ମନ ପ୍ରକୃତରେ କାମବାସନା ବା ଇଚ୍ଛାରୁ ମୁକ୍ତ ଥିବ, କେବଳ ସେତିକିବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଯାଇପାରେ । ଶକ୍ତିଚାଳନ ବା ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରା, ତାଡ଼ନା ଓ ପ୍ରଚାରଣ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମହାଭେଦ କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ଆହୁରି ଉପର ସ୍ତରକୁ ନେଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଜୀବ ସହିତ ସୂଷୁମ୍ନାରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଅନୁଭବ ମାନସିକ କ୍ଷେତ୍ର (ଚିଦାକାଶ)ରେ ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ପରେ ପ୍ରାଣ ସୁଷୁମ୍ନା ବା ବ୍ରହ୍ମନାଡ଼ି ଦେଇ ମନ ଓ ଅଗ୍ନି ସହିତ ମେରୁଦଣ୍ଡର ମଧ ଦେଇ ଉର୍ଦ୍ଧଗାମୀ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗୀ ସେତେବେଳେ ବାହ୍ୟ ଚେତନାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ତୁମେ ସେତେବେଳେ ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ ବାହାରିଯାଅ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଏହି ଛଅ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ପାଇଥାନ୍ତି । ଯାହାକି ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କ୍ଷଣ ସ୍ଥାୟୀ, ଯଥା- ଆନନ୍ଦ (ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ), କମ୍ପନ (ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ କମ୍ପନ), ଉଦ୍ଭବ (ଭୂମିରୁ ନିଜ ଆସନରୁ ଉର୍ଦ୍ଧକୁ ଉଠିବା), ଘୂର୍ଣ୍ଣ (ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ମାଦକତା, -ଶରୀର ବୃତ୍ତାକାରରେ ଘୂରିବା), ନିଦ୍ରା ଏବଂ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯିବା । କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପରେ ଏହାକୁ ତୁମେ କପାଳରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଚକ୍ରକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଗୋଟିଏ ଚକ୍ରରୁ ଅନ୍ୟ ଚକ୍ରକୁ ଗତି କରେ (ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଅନ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ) ଓ ସ୍ତର ପରେ ସ୍ତର ଅତିକ୍ରମ କରେ ସେତେବେଳେ ମନ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଯୋଗୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ନୂତନ କେନ୍ଦ୍ରରେ । ସେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତି ପାଇବା ସହିତ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶକ୍ତି ମଧ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେ ପଞ୍ଚଭୂତକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି । ସେ ବିଶ୍ୱକୁ ତାଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବା ହେତୁବୋଧକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଆନ୍ତି । ସେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିବୋଧକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥା'ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସହସ୍ର ଚକ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଚିଦାକାଶରେ ରହିଯାଅ ।

# ୪

# ମନ ଏବଂ ଆହାର
# (MIND AND FOOD)

ଆହାରଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ ।
ସତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧୌ ଧ୍ରୁବ ସ୍ମୃତିଃ
ସ୍ମୃତିଲାଭେ ସର୍ବ ଗ୍ରନ୍ଥୀନାମ୍ ବିପ୍ରମୋକ୍ଷଃ
(ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ୍-୭-୨୬-୨)

"ଖାଦ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଶୁଦ୍ଧ, ସମସ୍ତ ପ୍ରକୃତି ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ; ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତି ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ ସେ ସମସ୍ତ ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ ।"

## ମନ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ

ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ମନର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣିକା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ହୃଦୟରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଏବଂ ସେଠାରୁ ହିତା ନାଡ଼ିରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବାକ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସମୂହକୁ ଗଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ମନ ରୂପରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରି ମନକୁ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ଏହିପରି ଆହାରରୁ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥିବା ମନ ଭୌତିକ ଅଟେ ଏବଂ ବୈଶେଷିକମାନେ ଯେପରି ମାନନ୍ତି- ଏହା ନିତ୍ୟ ବା ଅନନ୍ତ ନୁହେଁ ।

ଉପନିଷଦ୍‌ବିତ୍‌ମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ମନ ତା'ର ଗଠନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । "ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁ ତାହା ତିନି ପ୍ରକାରରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୁଳ ଅଂଶ ବା ଓଜନଦାର ଅଂଶ ମଳରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ମଧ୍ୟମ ଘନତ୍ୱର ଅଂଶ ମାଂସରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶରୁ ମନର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।"
(ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ୍, ୬/୫/୧)

"ଠିକ୍ ଯେପରି ଦହିକୁ ମୁହିଁଲେ ଏହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣିକା ଉପରକୁ ଭାସି ଉଠେ ଓ ଲହୁଣିରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ, ଏହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣିକା ଉପରକୁ ଉଠି ମନରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ।"
(ଛାନ୍ଦାଗ୍ୟେ ଉପନିଷଦ୍, ୬-୬-୧ ଏବଂ ୨)

ପରବର୍ତ୍ତି କାଳରେ, ଏପରିକି ଭଗବତ୍ ଗୀତାର ସମୟ କାଳରେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ଆମର ତିନି ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା, ଯଥା- ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଏବଂ ଏସବୁ ପ୍ରାୟ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ତିନି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ।

(ଭଗବଦ୍ ଗୀତା, ୧୭-୮ ଏବଂ ୧୦)

## ମନର ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ

ମନ ସହିତ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ସିଧାସଳଖ ଓ ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କ ଅଛି ଏବଂ ଏହା ମନକୁ ଗଠନ କରିବାରେ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିଥାଏ । ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ମନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବାଘ ଯେକି ମାଂସ ଖାଇ ବଞ୍ଚେ ଓ ଗୋଟିଏ ଗାଈ ଯେ'କି ଘାସ ଖାଇ ବଞ୍ଚେ, ସେ ଦୁହିଁଙ୍କର ପ୍ରକୃତି କେତେ ଭିନ୍ନ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଖାଦ୍ୟ ମନ ଉପରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତୁମେ ଏହା ପ୍ରତିଦିନ ଅତି ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଅ । ଗୋଟିଏ ଗୁରୁ, ଉପାଦେୟ, ଅପଚ୍ୟ ଅନ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ମନ ମାଙ୍କଡ଼ ପରି ବୁଲେ, ଦୌଡ଼େ ଓ କୁଦା ମାରେ ସବୁ ସମୟରେ । ମଦ୍ୟ ମନରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତେଜତା ଆଣିଦିଏ ।

ଖାଦ୍ୟ, ଧ୍ୟାନ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ, ଖାଦ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହାଲୁକା, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ହେବା ଦରକାର । ଏହି ଶରୀର ହେଉଛି ଅନ୍ନମୟ ଭୈରବୀ ଚକ୍ର ଏହି ଅନ୍ନମୟ କୋଷରେ ଥାଏ । ଭୈରବୀ ଚକ୍ର ହେଉଛି ମାୟା । ହାଲୁକା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ- ଯଥା ଫଳ, ଦୁଧ ଇତ୍ୟାଦି ତୁମକୁ ବିଷ୍ଣୁଚକ୍ରକୁ ନେଇଯାଏ ଏବଂ ସେଠାରୁ ଅତି ସହଜରେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇଯାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ମନର ପ୍ରକାର ନିର୍ଭର କରୁଛି, ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ, ତେବେ ଧ୍ୟାନପରାୟଣ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ସଂସାରରେ ରହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଯାପନରେ ଯତ୍ନଶୀଳ ଥିବା ଗୃହସ୍ଥମାନଙ୍କ ହିତ ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ ଉପରେ ଯୋର ଦେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ପୂଜ୍ୟ ସନତ୍‌କୁମାର ନାରଦଙ୍କର ସମସ୍ତ ମଇଳା ବା ଅପବିତ୍ରତା ଧୋଇଯିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ମୋକ୍ଷ ମାର୍ଗ ବତାଇ ଥିଲେ । ସେହି ପଥ ଯାହାକି ଅନ୍ଧକାରର ସୀମା ବାହାରକୁ ନେଇଯାଏ, ତାହା ଖାଦ୍ୟର ଶୁଦ୍ଧତା ଦରକାର କରେ ଯାହାକି ମନର ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିଥାଏ ।

## ହାନିକାରକ ଖାଦ୍ୟ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଖଟା ଜିନିଷ, ବିରି, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଚା, ମଦ, ମାଛ, ମାଂସ, ସୋରିଷ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି କାମଭାବନା ଓ ଆବେଗକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏସବୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷକରି ସାଧକମାନେ ଏହାକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଜଣେ ସାଧକ ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ମାଂସ, ମାଛ ଓ ସୁରା ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯେହେତୁ ଏହିସବୁ ମନକୁ ସ୍ଥୁଳ କରିଦିଏ ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗୁରୁ ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ଦ୍ରା ଓ ଆଳସ୍ୟ ଆଣି ଦିଏ । ଚା ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ବୀର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଚିନି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଆହୁରି ଭଲ ହେବ ଯଦି ଚିନି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କରାଯାଏ ।

## ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ

ଦୁଧ, ଫଳ, ବାଦାମ, ମିଶ୍ରି, ଲହୁଣୀ, ସବୁଜ ଜବ, ରାତିରୁ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ବୁଟ ବା ଚଣା ଓ ରୁଟି ଇତ୍ୟାଦି ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ, ବଶିଷ୍ଠ ଗୁହା ଓ ହିମାଳୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାଗାରେ ମିଳୁଥିବା ଏକପ୍ରକାର କନ୍ଦମୂଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଟେ । ଏହା ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମୋର ବନ୍ଧୁ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭ୍ରାତା ସ୍ୱାମୀ ପୁରୁଷୋତ୍ତମାନନ୍ଦଜୀ କେବଳ ଏହାକୁ ଖାଇ ଅନେକ ଦିନ ରହିଯାଉଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ସେ ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ ଋଷିକେଶରୁ ଚଉଦ ମାଇଲ ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ ବଶିଷ୍ଠ ଗୁହାରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥିଲେ । ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଣ୍ଠି ସେବନ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ । ଏହା ଦୁଧ ସହିତ ନିଆଯାଇ ପାରେ । ଏହା ମନକୁ ସତେଜ କରେ ଓ ହଜମ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯୋଗୀମାନେ ଏହାକୁ ପ୍ରାୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଯୋଗୀମାନେ ତ୍ରିଫଳା ପାଣି ମଧ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତି । ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରେ, ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖେ ଓ ସ୍ୱପ୍ନରେ ସିକ୍ତତା ବନ୍ଦ କରେ ।

ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସକାରୀମାନେ ପ୍ରାୟ ହରିଡ଼ା ଚୋବାଇ ଥା'ନ୍ତି । ଏହା ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାକରେ ଓ ରାତ୍ରିକାଳୀନ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନକୁ ବନ୍ଦ କରିଥାଏ । ବିନା ଲୁଣରେ ଆଳୁ ସିଝା କିମ୍ବା ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଆଳୁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

## ଏକ ଚେତାବନୀ

ଆକସ୍ମିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅପେକ୍ଷା କ୍ରମିକ ସୁଧାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର । ହଠାତ୍‌କରି କୌଣସିଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ନାହିଁ, ବିଶେଷକରି ଖାଦ୍ୟରେ । ପରିବର୍ତ୍ତନଟା କ୍ରମିକ ହେବା ଦରକାର ତୁମର ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହା ବିନା ବାଧାରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରକୃତରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ପ୍ରକୃତି କେବେବି ଲମ୍ଫ ପ୍ରଦାନ କରି ଆଗେଇ ଯାଏ ନାହିଁ ।

ଜଣେ ରାଜଯୋଗୀ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବାକୁ ଋହୁଁଥିଲେ ଦୁଇ ଚରମ ସୀମାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବିଳାସବ୍ୟସନ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ତାମସିକ ତପ । ଅତିରିକ୍ତ ଉପବାସ କଲେ ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳତା ଆଣିଦିଏ । ତୁମେ କୌଣସି ସାଧନା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମର ଭାବନା ଶକ୍ତି ରହିବ ନାହିଁ, ବିଋରଶକ୍ତି ରହିବ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ସୁହାଇବା ପରି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର । ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବାହ୍ୟାଡ଼ମ୍ବର କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଯେକୌଣସି ଖାଦ୍ୟ, ଯାହା ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇପାରିବ ଓ ତୁମର ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ଯଦି ଖାପ୍ ଖାଉଥାଏ ତେବେ ତାହା ଅନିଷ୍ଟକର ନୁହେଁ ।

## ଖାଦ୍ୟକୁ କେତେବେଳେ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ

ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ଶକ୍ତିର ଏକ ପିଣ୍ଡ । ପାଣି ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ । ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ତୁମେ ବିନା ଖାଦ୍ୟରେ କିଛିଦିନ ବଞ୍ଚି ରହିପାରିବ କିନ୍ତୁ ପବନ ବିନା କେତେ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚି ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ଅମ୍ଳଜାନ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ତୁମେ ଯଦି ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉତ୍ସରୁ ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରିବ, ତେବେ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିପାର । ଯୋଗୀମାନେ ବିନା ଖାଦ୍ୟରେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ଅମୃତ ପାନ କରି । ଏହି ଅମୃତ ତାଲୁର ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ରରୁ ନିସୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ତା'ର ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିରୁ ଶକ୍ତି ଆହରଣ କରିପାରେ ଏବଂ ବିନା ଖାଦ୍ୟରେ ଶରୀର ରକ୍ଷା କରିପାରେ । ତୁମେ ଯଦି ଜାଗତିକ ଶକ୍ତି ବା ସୌର ଶକ୍ତିରୁ ଶକ୍ତି ଆହରଣ କରିବାର ଉପାୟ ଜାଣିବ ତେବେ ତୁମେ କେବଳ ଏହି ଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

## ମଧୁକରି ଭିକ୍ଷାର ଗୋପନ ରହସ୍ୟ

ମନ ଖାଦ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସାରାଂଶରୁ ଗଠିତ । ତେଣୁ ଏହା ଯାହାଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ତାହା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରହେ । ତୁମେ ତୁମର ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଯଦି କିଛି ମାସ ରହିବ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ଭୋଜନ କରିବ ତେବେ ତୁମର ମନ ସେହି ଅନ୍ନଦାତା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବ ବା ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହେବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି କାରଣ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ତିନୋଟି କିମ୍ବା ପାଞ୍ଚଟି ଘରୁ ମଧୁକରି ଭିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରି ଚଳନ୍ତି ଓ ଗାଁ ରୁ ଗାଁ ବୁଲନ୍ତି, କେବଳ ଆସକ୍ତି ପରତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ । ତାଙ୍କର ପରିବ୍ରାଜକ ଜୀବନରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମରେ ଦିନକରୁ ଅଧିକ ରହିବା ପାଇଁ ନିଷେଧ ଅଛି । ଜଣେ ପରମହଂସ ଯେକି ଏହିପରି ଭିକ୍ଷାରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି ତାଙ୍କର ମନ ଗଙ୍ଗା ଜଳ ପରି ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଆସକ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ । ଆସକ୍ତି ଆଣିଦିଏ ବନ୍ଧନ । ଆସକ୍ତି ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ ! ଆସକ୍ତି ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଅସତ୍ ବା ମନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟର ମୂଳ ।

□□□

## ୫

# ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା
# (THE THREE AVASTHAS)

ମନର ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ଅଛି, ଯଥା- ଜାଗ୍ରତ, ସ୍ୱପ୍ନ ଏବଂ ସୁଷୁପ୍ତି ।

## ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା

ଜୀବ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିଥାଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଜାଗ୍ରତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସେ ଏହି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ନିଜକୁ ସ୍ଥୁଳ ଦେହ ଠାରୁ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ମାନିନିଏ ଏବଂ ନିଜକୁ ସେହି ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଭାବେ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନିବାସ କରିଥାଏ ।

## ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥା

ମନ ଯେତେବେଳେ 'ହିତା ନାଡ଼ି'ରେ ପ୍ରବେଶ କରେ, ଯାହାକି ହୃଦୟରୁ ବାହାରି ହୃଦୟର ବୃହତ୍ ଝିଲ୍ଲିର ଚାରିପଟେ ବେଷ୍ଟନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଯାହାକି ଗୋଟିଏ କେଶର ସହସ୍ରାଂଶ ପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଧଳା, କଳା, ହଳଦିଆ ଏବଂ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମା ବା ଜୀବ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାର ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା କରି ଦିଆଯାଏ, ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ଆଗରୁ ତୁମର ଭାରୀ ପୋଷାକଗୁଡ଼ିକ ଅଲଗା କରିଦିଅ । ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ମନରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ମନ କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କେବଳ ମନ ସ୍ୱାଧୀନ ଓ ବିନା ବାଧାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ କୌଣସି ଭୂମି, କୌଣସି ସମୁଦ୍ର, କୌଣସି ଘୋଡ଼ା ବା କୌଣସି ହାତୀ ନ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ମନ ନିଜର ଶରୀରରୁ ସବୁକିଛି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଚେତନାରେ ଥିବା ବସ୍ତୁ, ଏ ସବୁକୁ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ମନ ନିଜେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ, ମହୁମାଛି, ଫୁଲ, ପର୍ବତ, ହାତୀ, ଘୋଡ଼ା, ନଦୀ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା କର୍ତ୍ତା ଓ କର୍ମ ମଧ୍ୟ । ଦ୍ରଷ୍ଟା ଓ ଦୃଶ୍ୟ ଏଠି ଏକ ।

ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ସବୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଧାରଣା ସମୂହର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥିତି କେବଳ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ବାସ୍ତବ । ଏହି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଛାଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅନୁଭବଗୁଡ଼ିକର ଯେତେବେଳେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଜୀବ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ, ଯାହାକୁ 'ମାନସ' ବୋଲି କୁହନ୍ତି ତାହାରି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ "ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅନୁଭୂତି" ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜର ଏକ ଅନୁଭବସିଦ୍ଧ ଜଗତ ଓ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରାଣୀମାନେ ଅଛନ୍ତି । ଜଣେ ଯୁବତୀର ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରାଣୀମାନେ ହେଲେ ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁ । ତା'ର ମନରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ମାନସିକ ପ୍ରତିକୃତି ଥାଏ- ଯଥା ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁ । ଅନବରତ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା- ଏହି ମାନସିକ ପ୍ରତିକୃତିଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଡ଼ାକ୍ତରର ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରାଣୀମାନେ ହେଲେ ତା'ର ରୋଗୀମାନେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବାରିଷ୍ଟର ବା ଓକିଲ ପାଇଁ ହେଉଛନ୍ତି ତା'ର ମହକିଲ ମାନେ ।

ସ୍ୱଭାବରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥାଏ । କେତେକ କ୍ୱଚିତ୍ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥା'ନ୍ତି । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ଯେକି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି, ସେ କେବେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ ।

## ଜାଗ୍ରତ ଓ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାର ପାର୍ଥକ୍ୟ

ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏହି ଯେ, ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ବାହ୍ୟ ଅନୁଭବ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ଓ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଏହା ନିଜର ଅନୁଭବରୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ ରୂପରେଖ ଓ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବସ୍ତୁର ଉପସ୍ଥିତି ମନ ଠାରୁ ସ୍ୱାଧୀନ ଥାଏ । ତେଣୁ ତୁମେ ନିଦରୁ ଉଠିବା ପରେ ପରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ତୁମେ ସେହି ଏକା ବସ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଅ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଥାଏ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ଅଛି ଓ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନ ରହେ, କାରଣ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରାଣୀଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ମନ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ମନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ- ପ୍ରାଣୀଗୁଡ଼ିକୁ, ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଯୋଗାଇ ଦେଇଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି । ଯେତେବେଳେ ମନ ପୁଣି ଫେରି ଆସେ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାକୁ ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନର ବସ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଏ ।

## ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା - ଏକ ଦୀର୍ଘ ସ୍ୱପ୍ନ

ତୁମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖ, ତୁମେ ଜଣେ ରାଜା । ତୁମେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରାଜକୀୟ ବିଳାସ ଭୋଗ କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଉଠିପଡ଼ ସବୁକିଛି ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଏ । ତଥାପି ତୁମେ କୌଣସି କ୍ଷତି ଅନୁଭବ କର ନାହିଁ, କାରଣ ତୁମେ ଜାଣ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରାଣୀଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ମିଥ୍ୟା । ସେହିପରି, ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ତୁମର ଏକ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ ଏହି ଜଗତଟା ଏକ ମିଛ ମାୟା ବୋଲି, ତେବେ ତୁମେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତ ତତ୍ତ୍ୱ (ବ୍ରହ୍ମ)କୁ ଜାଣିପାରିବ ତୁମର ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ବିତ୍ ତୁମକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ପରି ମିଥ୍ୟା ଲାଗିବ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦୀର୍ଘ ସ୍ୱପ୍ନ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଚୈତନ୍ୟ ବା ସମ୍ବିତ୍ ସ୍ୱପ୍ନରେ କିମ୍ବା ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହା କାଳ୍ପନିକ । ବାସ୍ତବତା ସବୁ ସମୟରେ, ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ହେ ମୋର ବତ୍ସ, ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧି କର ।

## ସ୍ୱପ୍ନ - ଜାଗ୍ରତ

ମନୋରାଜ୍ୟ ବା ବାୟୁରେ ଦୂର୍ଗ ନିର୍ମାଣ କରିବା, ସ୍ୱପ୍ନର ଘଟଣା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଇବା କିମ୍ବା ବହୁ ଅତୀତରେ ଘଟିଯାଇଥିବା ଘଟଣାକୁ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନେ ପକାଇବା ହେଉଛି ସ୍ୱପ୍ନ-ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା (ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା) ।

## ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥା (ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥା)

ମନ ଯେତେବେଳେ ପୁରିତତ୍ ନାଡ଼ୀରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ସେତେବେଳେ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାର ଅବସ୍ଥା ଆସେ । ଦୃଢ଼ ସୁଷୁପ୍ତି (ସ୍ୱପ୍ନହୀନ ନିଦ୍ରା) ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷମୂଳକ ଚୈତନ୍ୟର ନିବୃତ୍ତି ଘଟିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମନ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ରାଗ ବା ଦ୍ୱେଷ ରହେ ନାହିଁ । ମନ ଏହାର କାରଣ ପ୍ରତି ଲୟ ରଖେ । ମନୋଲୟ ଘଟେ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନ ଥାଏ ।

ଏହି ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅସ୍ତିତ୍ୱହୀନ ବା ନକାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏପରି ଏକ ଉପକଳ୍ପନା, ପୁଣି ଏହି ସୁଖ ନିଦ୍ରା ବିଷୟରେ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଆତ୍ମା ସେହିପରି ଥାଏ, ଯଦିଓ ସମସ୍ତ ଅନୁଭବରୁ ବଞ୍ଚିତ ଥାଏ । ଚୈତନ୍ୟ ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ । ତୁମେ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ପରେ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ତୁମର ସ୍ଥିତି ଥିବା କଥା ଅନୁଭବ କରିପାର । ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିପାର ଯେ ତୁମେ ସବୁବେଳେ ଅଛ । ବେଦାନ୍ତିକମାନେ

ଏହି ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ତାଙ୍କର ଦର୍ଶନକୁ ଗଢ଼ିଥା'ନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସେମାନଙ୍କୁ ଅଦ୍ୱୈତ ଅବସ୍ଥାର ସନ୍ଧାନ ଦେଇଥାଏ । ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ, ଏହି ତିନି ଅବସ୍ଥା- ଜାଗ୍ରତ, ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାର ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ବୃହଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦ୍‌ରେ ଅଜାତଶତ୍ରୁ ଗାର୍ଗ୍ୟଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି "କେଉଁଠାରେ ସେ ଆତ୍ମା ଥାଏ ଯାହାର ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି କେବଳ ଜ୍ଞାନ, ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବିଜ୍ଞାନମୟ ପୁରୁଷ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ? ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମା ଯାହାର ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ, ଏହିପରି ଭାବରେ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଯାଏ, ତେବେ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନିର୍ମଳ ଆକାଶ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ସହିତ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ସେହି ନିର୍ମଳ ଆକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଶୋଇପଡ଼େ । ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମା ଟାଣିନିଏ ସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନକୁ, ସେତେବେଳେ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଶୋଇପଡ଼େ । ଏହିପରି ଜୀବନ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ, ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ, ଚକ୍ଷୁ ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ, କର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ହୁଏ ଓ ମନ ମଧ୍ୟ ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ" (ବୃହଦାରଣ୍ରକ ଉପନିଷଦ, ୨-୧-୧୬) ।

ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ସୀମାର ନିବୃତ୍ତି ଘଟେ, ଏହି ମନ ଆତ୍ମାରେ ଲୀନ ହୋଇ ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ନିଦ୍ରାରେ ଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । "ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଠାରେ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତେବେ ହେ ମୋର ପ୍ରିୟ, ସେ ସତ୍ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେ ତା'ର ଆତ୍ମା ପାଖକୁ ଚାଲିଯାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତି ଯେ 'ସେ ଶୋଇଛନ୍ତି' (ସ୍ୱପିତି), କାରଣ ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱୟଂଅପିତିକୁ ଯାଇଛନ୍ତି" । (ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ)

ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ଦ୍ୱୈତର ଯେଉଁ ଘଟଣା ଯାହା ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ, ତାହା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁପସ୍ଥିତି ଥାଏ । ଜାଗ୍ରତ ଓ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଭାବନା ତା'ର କ୍ରିଡ଼ା କରିଥାଏ (ଏକକାଳୀନ ନାମ ଓ ରୂପର ଉପସ୍ଥିତି ଥାଏ) ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନହୀନ ସୁଷୁପ୍ତିରେ କୌଣସି ଭାବନା ନ ଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ସ୍ୱପ୍ନହୀନ ନିଦ୍ରାରେ ପରମ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରକୃତିକୁ

ଜାଣିପାରୁ, ଯେଉଁଠାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ଜଗତର ଆକର୍ଷଣରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ମନ (ନିମ୍ନମାନର ମନ) ଯେକି ବିଭିନ୍ନତା, ପାର୍ଥକ୍ୟ, ଦ୍ୱୈତଭାବ ଏବଂ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ମନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ, ସତ୍ତ୍ୱ ଓ ଅହଂଗ୍ରହ ଉପାସନାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି, ତେବେ ତୁମେ ସବୁଠାରେ ଐକ୍ୟତା ବା ସର୍ବାତ୍ମଭାବ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବ । ଏଥିପାଇଁ ସାଧକ ପକ୍ଷରେ କ୍ରମାଗତ ଓ ପ୍ରବଳ ପ୍ରୟାସ ଦରକାର ।

## ତିନି ଅବସ୍ଥାରେ ଚେତନାର ପରିମାଣ

ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ନା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ, ଘଟଣା ସେହିଠାରେ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ଜାଗ୍ରତ ଚୈତନ୍ୟକୁ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, କେତେକ ନିଜକୁ ତ୍ରୁଟିହୀନ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବାକୁ ବହୁତ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏ ଦିଗରେ ଆଗେଇ ଯିବା ପାଇଁ । ସେମାନେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ପରଦିନ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଉଠନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ପୂର୍ବ ଦିନର ଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ଯାହା ଲାଭ କରିଥିଲେ ତା'ର କୌଣସି ଚିହ୍ନ ବି ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁଣି ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି ରାସ୍ତାକୁ ଆଉ ଥରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହାର ମାନେ ହେଉଛି, ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ଯାହାକିଛି ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥିଲା ତାହା କେବଳ ଉପରଠାଉରିଆ ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ପ୍ରଧାନ ଅବୟବକୁ ଛୁଇଁ ନ ଥିଲା । ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ଏହି ଅଚେତନ କ୍ଷେତ୍ରର ଅକ୍ତିଆରକୁ ଚାଲିଆସ ଏବଂ ତୁମର ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମର ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଯାହାକିଛି ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଅ ତାକୁ ସେମାନେ ଗ୍ରାସ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ସଚେତନ ରୁହ, ରାତ୍ରି ପ୍ରତି ଏବଂ ଦିନ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ ତୁମର ସଚେତନତା ଆସିବା ଦରକାର, ପରେ ସଂଯମତା । ତୁମ ଭିତରୁ କେତେକ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇବା ସମୟରେ ଏପରି ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଥିବ ଯେ, ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଜାଣୁଥିବ ଏହା ଏକ ସ୍ୱପ୍ନ ବୋଲି । ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତାର ପାର୍ଥିବ ଜଗତ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ବୋଲି । ଥରେ ତୁମେ ଏ କଥା ଜାଣିବା ପରେ, ତୁମେ ସେଠାରେ ଠିକ୍ ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାର ଯେପରି ତୁମେ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ କର । ଏପରିକି ତୁମର ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ତୁମର ସଚେତନ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ତୁମର ସ୍ୱପ୍ନର ଅନୁଭବକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବଦଳାଇ ଦେଇପାରିବ ଏବଂ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ରାତ୍ରିର

ଅବସ୍ଥା ଓ ଦିନର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ । ହୁଏତ ରାତ୍ରିରେ ଅଧିକ ସଂଯମତା ରଖି ପାରିବ । କାରଣ, ରାତ୍ରି ସମୟରେ ତୁମେ ଶରୀରର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ରହିଥାଅ । ଶାରୀରିକ ଚେତନାର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିବା ବହୁତ କଷ୍ଟସାପେକ୍ଷ, କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ମାନସିକ ବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ରିୟା ପରି ଏତେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ନୁହେଁ । ରାତ୍ରିକାଳରେ ତୁମର ମାନସିକ ବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ଥାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଦିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥା'ନ୍ତି, କାରଣ ଭୌତିକ ଚେତନା ଆପେ ଆପେ ମାନସିକ ଏବଂ ପ୍ରାଣମୟ ଚେତନାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଥାଏ । ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଏହି ପ୍ରତିବନ୍ଧକଗୁଡ଼ିକ ଉଠିଯାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ଗତିବିଧିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି ।

## ସୁଷୁପ୍ତି ଓ ଅଦ୍ୱୈତ ନିଷ୍ଠା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ

ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ରୁହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଦ୍ୱୈତ ନିଷ୍ଠାରେ ମନ ନ ଥାଏ, ବିଶ୍ୱ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଏହି ଜଗତ ବ୍ରହ୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । (ପ୍ରପଞ୍ଚୋପସମଂ) (ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ ଉପନିଷଦ, ୨-୧- ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ) ।

## ତିନି ଅବସ୍ଥାରେ ପରମାତ୍ମା

ପରମାତ୍ମା ଯାହାଙ୍କର ଚାରିପ୍ରକାର ଆକାର ଅଛି, ସେ ସମସ୍ତ ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ରହିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ବିଶ୍ୱ, ତୈଜଶ, ପ୍ରଜ୍ଞା ଓ ତୁରୀୟ ନାମରେ ଜଣାଯାଇଥାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱର ନିବାସ ହେଉଛି ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁ, ମନ ମଧ୍ୟରେ ବାସ କରେ ତୈଜଶ, (ମନ ସ୍ୟାନ୍ତାସ୍ତୁ ତୈଜଶଃ- ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ ଉପନିଷଦ ଉପରେ ଗୌଡ଼ପାଦଙ୍କର କାରିକା) । ଯଦିଚ ପ୍ରଜ୍ଞା ହୃଦୟର ଆକାଶରେ ବାସ କରେ, ଏହାର ବିଳାସର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ତିନିପ୍ରକାର- ସ୍ଥୁଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ଆନନ୍ଦ । ଏହାର ସନ୍ତୋଷ ମଧ୍ୟ ତିନି ପ୍ରକାର ।

"ଜାଗରିତସ୍ଥାନୋ ବହିଷ୍ପ୍ରଜ୍ଞଃ ସପ୍ତାଙ୍ଗ ଏକୋନବିଂଶତିମୁଖଃ ସ୍ଥୁଳଭୂଗ୍ ବୈଶ୍ୱାନରଃ ପ୍ରଥମଃ ପାଦଃ" । ଓଁ କାରର ପ୍ରଥମ ପାଦ ହେଉଛି ବୈଶ୍ୱାନରଃ, ଯାହାର କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା, ଯାହାର ବୈଷଇକ ଚେତନା ଅଛି, ଯାହାର ସତରଟି ଅଙ୍ଗ ଅଛି ଏବଂ ଉଣେଇଶଟି ମୁଖ ଅଛି, ଯିଏକି ସ୍ଥୁଳ ବସ୍ତୁକୁ ଭୋଗ କରିଥାଏ (ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ ଉପନିଷଦ, ୧-୩) । ବୈଷୟିକ ମନ ଓ ଚେତନ ମନ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି ।

"ସ୍ୱପ୍ନସ୍ଥାନୋଽନ୍ତଃ ପ୍ରଜ୍ଞାଃ ସପ୍ତାଙ୍ଗ ଏକୋନବିଂଶତି ମୁଖଃ
ପ୍ରବିବିକ୍ତଭୁକ୍ ତୈଜସୋ ଦ୍ୱିତୀୟଃ ପାଦଃ ।"

"ଓଁ କାରର ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଦ ହେଉଛି ତେଜ । ଯାହାର କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ସ୍ୱପ୍ନରେ । ଯାହାର ଅଛି ମାନସିକ ଚେତନା, ଯାହାର ସାତଟି ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ଉଣେଇଶଟି ମୁଖ ଅଛି ଏବଂ ଯେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତୁକୁ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ ।" (ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ ଉପନିଷଦ, ୧-୪) ତୈଯସ ହେଉଛି ପ୍ରତିଫଳିତ ଚୈତନ୍ୟ ଯାହାକି ସ୍ୱପ୍ନର ବସ୍ତୁ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ତୈଜସ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଉପଭୋଗୀ । ଆତ୍ମନିଷ୍ଠ ମନ ଓ ମିଥ୍ୟା ଅହଂକାର ସ୍ୱପ୍ନରେ କ୍ରୀଡ଼ା କରିଥା'ନ୍ତି ।

"ଯତ୍ର ସୁପ୍ତୋ ନ କାଞ୍ଚନ କାମଂ କାମୟତେ
ନ କାଞ୍ଚନ ସ୍ୱପ୍ନଂ ପଶ୍ୟତି ତତ୍ ସୁଷୁପ୍ତମ୍ ।
ସୁଷୁପ୍ତ ସ୍ଥାନ ଏକୀଭୂତଃ ପ୍ରଜ୍ଞାନଘନ
ଏବାନନ୍ଦୋମୟ ହ୍ୟାନନ୍ଦଭ୍ୱକ୍ ଚେତୋ ମୁଖଃ
ପ୍ରଜ୍ଞାସ୍ତୃତିୟଃ ପାଦ ।"

"ଓଁକାର"ର ତୃତୀୟ ପାଦ ହେଉଛି ପ୍ରଜ୍ଞା । ଯାହାର କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ଗାଢ଼ନିଦ୍ରା । ଯାହାଠାରେ ସବୁକିଛି ତରଳି ଯାଇ ଏକ ହୋଇଯାଏ, ଯେ'କି ଜ୍ଞାନର ପିଣ୍ଡ, ଯେ'କି ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ, ଯେ ଆନନ୍ଦକୁ ଉପଭୋଗ କରେ, ଯେ'କି ଚୈତନ୍ୟର ଦୁଇ ଅବସ୍ଥା (ଜାଗ୍ରତ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ)ର ଦ୍ୱାର ଦେଶ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠାରେ ସୁପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ଇଚ୍ଛା ନ ଥାଏ ବା କୌଣସି ସ୍ୱପ୍ନ ବି ଦେଖେ ନାହିଁ ।" (ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ ଉପନିଷଦ, ୧-୫) । ମନ ତା'ର ବାସନା ସହିତ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ହୃଦୟର ମୂଖ୍ୟ ପ୍ରାଣ (ବାୟୁ)ରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇଥାଏ । ମୂଖ୍ୟ ପ୍ରାଣ ମାନେ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ । ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଯାଏ ।

❑❑❑

* ସାତଟି ଅଙ୍ଗ ହେଲା- ସ୍ୱର୍ଗ (ତା'ର ମସ୍ତକ), ସୂର୍ଯ୍ୟ (ତା'ର ଚକ୍ଷୁ), ବାୟୁ (ତା'ର ଶ୍ୱାସବାୟୁ), ଆକାଶ (ତା'ର କଟି ଦେଶ), ଜଳ (ତା'ର ତଳ ପେଟର ଅଧୋଗହ୍ୱର), ଅଗ୍ନି (ତା'ର ମୁଖ), ପୃଥିବୀ (ତା'ର ପାଦ ଯୁଗଳ) । ଉଣେଇଶଟି ମୁଖ୍ୟ- ପଞ୍ଚଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପାଞ୍ଚକର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ ଓ ଚାରି ଅନ୍ତଃକରଣ (ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାର) ।

୬

# ଗୁଣତ୍ରୟ
# (THE THREE GUNAS)

## ଗୁଣ ଓ ବୃତ୍ତି ସମୂହ

ମନର ତିନୋଟି ଗୁଣ ଅଛି । ଯଥା- ସତ୍ତ୍ୱ (ଆଲୋକ, ଆନନ୍ଦ ଓ ସାଧୁତା), ରାଜସ (କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଗତି) ଏବଂ ତାମସ (ଜଡ଼ତା, ଅନ୍ଧକାର) । ମନର ତିନୋଟି ବୃତ୍ତି ଅଛି, (ତିନି ଗୁଣର ଅନୁରୂପ) । ଶାନ୍ତ ବୃତ୍ତି, (ଶାନ୍ତି) ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣରୁ ଆସିଥାଏ । ରଜ ଗୁଣରୁ ଆସିଥାଏ ଘୋର ବୃତ୍ତି ଏବଂ ତମୋଗୁଣରୁ ଆସିଥାଏ ମୂଢ଼ ବୃତ୍ତି । ସାମ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଶାନ୍ତ ବୃତ୍ତି, କ୍ରୋଧ ହେଉଛି ଘୋର ବୃତ୍ତି; ଆଳସ୍ୟ, ପ୍ରମାଦ ଏବଂ ତନ୍ଦ୍ରା ହେଉଛି ମୂଢ଼ ବୃତ୍ତି ।

## ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣର ଲକ୍ଷଣ

ସତ୍ତ୍ୱର ଗୁଣ ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧତା । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରକାଶ ବା ଆଲୋକ । ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଏକ ଅନୁକୂଳ ଶକ୍ତି । ଦୈବୀ ସଂପଦ- ଭୟଶୂନ୍ୟତା, ହୃଦୟର ଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରଭୃତି ଗୁଣ ତୁମକୁ ମୁକ୍ତି ଆଣିଦେବ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପରିଣାମ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମବିଚାର, (ସତ୍ୟର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା, ସତ୍ ଓ ଅସତ୍‌ର ପ୍ରଭେଦ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା, କେଉଁଟା ବାସ୍ତବ ଓ କେଉଁଟା ଅବାସ୍ତବ ଜାଣିବା) ।

ଗୋଟିଏ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ସବୁବେଳେ ସ୍ଥିର ଥାଏ । ଏହା ଅନ୍ତରରେ ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳ ପାଇଁ ରହିପାରେ । ଏହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ବନ୍ଧୁତା ରଖିପାରେ । ଏହା ଗୀତା ବା ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠ ବହୁ ଦିନ ଧରି ପଢ଼ିପାରେ । ବିନା ଅଭିଯୋଗରେ କେବଳ ରୁଟି ଓ ଡ଼ାଲି ଖାଇ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ରହି ପାରେ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ, ଯେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଦ୍ଧ ସତ୍ତ୍ୱରର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟତା ଥାଏ ସେତେବେଳେ ତୁମର ମନ ଦର୍ପଣର ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାରଣରୁ ତୁମେ ଐଶ୍ୱରିକ ଉତ୍ସର ସ୍ପର୍ଶ ପାଇପାର । ତୁମେ ପ୍ରେରଣା ପାଇଥାଅ । ତୁମେ ସୁନ୍ଦର କବିତା ଇତ୍ୟାଦି ରଚନା କରିପାରିଥାଅ । ସେହି ପ୍ରେରଣାର ଲେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ସାଇତି ରଖ । ତୁମର ନୋଟ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ଟିପି ରଖ ।

ସତ୍ତ୍ୱପତ୍ତି ମନର ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠାରେ ମନ ସତ୍ତ୍ୱ ବା ଶୁଦ୍ଧତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ସେଠାରେ ଭାବନାର ଶୁଦ୍ଧତା (ଭାବ-ସମଶୁଦ୍ଧି) ଏବଂ ହୃଦୟର ଶୁଦ୍ଧତା (ସତ୍ତ୍ୱସମଶୁଦ୍ଧି) ଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଚତୁର୍ଥ ଜ୍ଞାନ ଭୂମିକା ବା ଜ୍ଞାନର ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା ।

## ରଜୋଗୁଣର ଲକ୍ଷଣ

ରଜୋଗୁଣ ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ବିରୁଦ୍ଧାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଯାହାକି ତୁମକୁ ସଂସାର ମଧ୍ୟକୁ ଟାଣି ଆଣିଥାଏ । ଆସୁରୀକ ସମ୍ପଦ-ପାପ ସମୂହ, ଯଥା- ଦମ୍ଭ, ଦର୍ପ, କ୍ରୋଧ ଇତ୍ୟାଦି, ଏହା ତୁମକୁ ନର୍କ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ମନ ଯାହାକି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣରେ ଭୂଷିତ ସେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ଥିର ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ମନ ରଜୋଗୁଣରେ ଭୂଷିତ ସେ ତାକୁ ଅସ୍ଥିର କରିପକାଏ । ସେ ତାକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ବସି ରହିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ଏବଂ ତାକୁ ବାଧ କରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ।

ରାଜସିକ ମନ ଋହେଁ ନୂତନ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି । ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ, ବସ୍ତୁ ବା ସ୍ଥାନକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହାର ବିତୃଷ୍ଣା ଆସିଯାଏ । ପୁଣି ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୋଜେ ସଙ୍ଗ ପାଇଁ । ନୂତନ ପନିପରିବା ଋହେଁ ଖାଇବା ପାଇଁ, ନୂତନ ବହି ଖୋଜେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ, ନୂତନ ଯାଗା ସବୁ ଋହେଁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଓ ଏହା ନୂତନ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଏ ।

ରାଜସିକ ମନ ସବୁବେଳେ ସଙ୍ଗ ଋହେଁ ଓ ଗପିବା ପାଇଁ ଭଲପାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ ଦୋଷ ଯାହାକି ମନକୁ ବେଶି ହତ ବୁଦ୍ଧି କରିପକାଏ । ସଙ୍ଗତା ବର୍ଜନ କର । ଏକାକୀ ରୁହ, ମୌନ ବ୍ରତ ପାଳନ କର, ତୁମେ ମନରେ ଶାନ୍ତି ପାଇବ । ଖରାପ ସଙ୍ଗ ଯୋଗୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆସିଥାଏ । ତୁମର ସଙ୍ଗୀମାନଙ୍କୁ ବାଛିବା ସମୟରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କର । ତୁମେ କ୍ୱଚିତ୍ ଜଣେ ଭଲ ଓ ଆନ୍ତରିକ ବନ୍ଧୁ ପାଇପାର । ଅନେକ ଦିନ ଧରି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ନ କରି କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତୁମର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ କର ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର କୌଣସି ସାଙ୍ଗ ନ ଥାଏ ବା କୌଣସି କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ ଥାଏ, ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଅସଙ୍ଗ ଓ ଅଶବ୍ଦ । ରାଜସିକ ମନର ଆଉ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଭାବ ହେଲା ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ଦେଖିବା । ଏହା ଅନ୍ୟର କରିଥିବା କୌଣସି ଖରାପ ବା ମନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମନେରଖେ ଏବଂ ସେମାନେ କରିଥିବା ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ଭୁଲିଯାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଘୃଣାଭାବକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଦା ଗୋଳମାଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ମନ ଯାହାକି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣରୁ ବଞ୍ଚିତ, ସେ ଅନ୍ୟର ସୁଖକୁ ନିଜର ସୁଖ ବୋଲି ଭାବିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ନୁହେଁ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ତା'ର ମନ ସର୍ବଦା ଅସ୍ଥିର

ରହେ । ପୁନଶ୍ଚ ଯେହେତୁ ଏ ମନ ଅନ୍ୟର ଗୁଣକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାର ସୌଜନ୍ୟତା ନ ଥାଏ ତେଣୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସନ୍ତୋଷ ନ ଥାଏ । ତା'ପରେ ଯେହେତୁ ସେ ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ନିଜର ବୋଲି ଭାବିପାରେ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ତାହାଠାରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି କୌଣସି ସହାନୁଭୂତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ରାଜସିକ ମନ ବିଭକ୍ତ ହୁଏ, ଅଲଗା ହୁଏ, ଭାଗ ଭାଗ ହୋଇଯାଏ ଓ ପ୍ରବଞ୍ଚନା ପୂର୍ବକ ନାନାତ୍ୱ ବା ଅନେକତ୍ୱ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏକ, ଚନ୍ଦ୍ର ଏକ ଆକାଶ ଏକ ଭାଷାରେ ସୃଷ୍ଟି ପଛରେ ଅଛି ଏକତ୍ୱ । ଆନ୍ତରିକତାର ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଏକ । ଏଥିରେ କୌଣସି ଭିତର ବା ବାହାର ନ ଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ । ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ଏକ, ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏକ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ଏକ । ଏହା ଏକୀକୃତ କରିଥାଏ । ଜାଗତିକ-ମହତ୍ ମଧ୍ୟ ଏକ । କର୍ମ (କାର୍ଯ୍ୟ କାରଣ ଓ ତା'ର ପରିଣାମର ନିୟମ) ଏକ । ଧର୍ମ ଏକ, ସତ୍ୟ ଏକ, ବ୍ରହ୍ମ ଏକ, ଏକମେବ ଅଦ୍ୱୈତିୟମ୍ ବ୍ରହ୍ମ (ବ୍ରହ୍ମ ହେଉଛନ୍ତି ଏକ ଓ ଅଦ୍ୱୈତୀୟ) ।

ଗାଢ଼ ବା ତୀବ୍ର ରାଜସିକତା ସାତ୍ତ୍ୱିକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଏ । ଡ଼ାକୁ ରତ୍ନାକର ହୋଇଥିଲେ ମହର୍ଷି ବାଲ୍ମୀକି । ଜଗାଇ, ମାଧାଇ ଯେଉଁମାନେ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ରାଜସିକ ଥିଲେ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଉପରକୁ ପଥର ଫୋପାଡ଼ିଥିଲେ, ସେହିମାନେ ହିଁ ଥିଲେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଶିଷ୍ୟ ।

## ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମହତ୍ୱ

ମନର ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ବାହାରୁ ଆସେ ନାହିଁ । ଏହା ସେହି ମନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ଓ ଏହାର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଦମନ ହୋଇଥାଏ । ତୁମର ଅଦମ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା ଆବଶ୍ୟକ କାମଭାବନା ଓ ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକୁ ଦମନ କରିବା ପାଇଁ । ତେବେ ଯାଇ କର୍ମୋତ୍ସାହ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବଶୀଭୂତ ହେବ ଏବଂ ତୁମେ ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ ଏବଂ ତୁମର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ । ତେଣୁ ଜପ, ବିଚାର, ସତ୍ସଙ୍ଗ, ଧ୍ୟାନ, ଲଘୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ, ତପ ଏବଂ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣକୁ ବିକାଶ କର ।

ଜଣେ ସାଧାରଣ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ୱଚିତ୍ ଆତ୍ମାର ଅର୍ନ୍ତଧ୍ୱନୀ ଶୁଣିବାକୁ ପାଇଥାଏ । ସେ ଶୁଦ୍ଧ ବିଚାର (ଆତ୍ମା ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ) ପାଏ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବା ଶୁଦ୍ଧ ଭାବନା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୁଦ୍ଧିରୁ ହିଁ ଆସିଥାଏ । ଘୋର ସାଂସାରିକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ତ ଭାବନା କେବଳ ମନରୁ ହିଁ ଆସୁଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଷ୍କାମ କର୍ମଯୋଗ (ନିଷ୍କାମ ସେବା) କରନ୍ତି ଓ ଯାହାଙ୍କର ମନର ଶୁଦ୍ଧ ଥାଏ, ସେମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର

ଭାବନା ଓ ଧ୍ୟାନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ, ମନ ନାନାପ୍ରକାର ବିଚିତ୍ର ଓ କାଳ୍ପନିକ ଭାବନାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରତାରଣା କରିଥାଏ । ଏହା ବିଚାର କରୁଥିବାର ଛଳନା ମଧ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନା କରିବାର ସମୟ ଆସେ ସେତେବେଳେ ଏହା କିଛି ବି କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମର ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ଥାଏ, ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଏବଂ ତୁମେ ଯଦି ଏହାକୁ ମାସ ମାସ ଧରି ଧୀର ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ଏବଂ ଯଦି ଈଶ୍ୱର ଦର୍ଶନ ବା ଆତ୍ମଚେତନା ପାଇବା ପାଇଁ ତୁମର ଇଚ୍ଛା ବ୍ୟଗ୍ର ଓ ତୀବ୍ର ହୋଇଉଠେ, ତେବେ ତୁମେ ଭାବି ପାରିବ ଯେ ଏହିସବୁ ଭାବନା କେବଳ ତୁମର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୁଦ୍ଧିରୁ ଆସୁଅଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଅନିର୍ବାର୍ଯ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ଏହା ଆଣିଦିଏ ଅବିଦ୍ୟା ନିବୃତ୍ତି (ଅଜ୍ଞତାର ଅପସାରଣ) ଏବଂ ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି (ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ ଅବସ୍ଥା) । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି, ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଏକ ଦୀର୍ଘ ପଥକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ ।

ସେହିପରି ଜଗତରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଠାରେ କିଛିଟା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ ଥାଏ- ଯଥା ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଉଦାରତା, କ୍ଷମା ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ମନକୁ ବିକାଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ସମସ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ।

□□□

(୭)

# ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା

# (THE PSYCHIC STATE)

ଗୋଟିଏ ନିଭୃତ କୋଠରୀରେ ମୌନ ଭାବରେ ବସି ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ମାନସିକ ବିଚିତ୍ର ଘଟଣାବଳୀଗୁଡ଼ିକୁ, ମନର ଅବସ୍ଥା, ମନର ଦଶା, ଆବେଗ, ଭାବ ପ୍ରବଣତା, ଭାବାବେଶ, ଖିଆଲ, କଳ୍ପନା ଯାହା କିଛି ମନ ମଧ୍ୟରେ ଘଟୁଛି । ମାନସିକ ଅର୍ନ୍ତଜଗତର ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ହେବା ।

## ପ୍ରବୃତ୍ତି

ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଆତ୍ମ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରଜନନର ପ୍ରବୃତ୍ତି । କ୍ଷୁଧା ହେଉଛି ଆତ୍ମ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ । କାମଭାବନା ହେଉଛି ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକୃତିର ପରିପ୍ରକାଶ । ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ, ପ୍ରରୋଚନା ଦେବାକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି କୁହନ୍ତି ।

ଜୀବ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମା ଅହଂକାର ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନାମ ଓ ଯଶ ଚାହିଁଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଆତ୍ମ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ । ଏହା ଲୋଭ ବା ଲିପ୍ସାର ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନ । ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ସ୍ୱାର୍ଥଜନିତ । ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଉଦ୍ଧତ ଭାବରେ ପ୍ରଭୂତ୍ୱ ବିସ୍ତାର କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାଏ । ଜୀବ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଶକ୍ତି ଖଟାଇବାକୁ ଚାହେଁ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଜୀବ ଭାବନା । ଶିଳ୍ପ, ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରଭୃତିର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଲୋଭ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସଂରକ୍ଷଣତା । ତୁମେ ଯଦି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଭାବନା ପାଇବାକୁ ଚାହଁ ତେବେ ତୁମକୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଆଧିପତ୍ୟ ଓ ଶୋଷଣକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ତୃତୀୟ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅଛି, ଯଥା ସଙ୍ଗ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିଥା'ନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭରେ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏହାର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରଜନନ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହେଉଛି, ଜଣେ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସାଙ୍ଗ ହେଲେ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହେଁ ସେ

ନିର୍ମମ ଭାବରେ ସମସ୍ତ ସଙ୍ଗ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍, ବିଶେଷକରି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଏବଂ ସଂସାରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର । ତା'ର ଏକାକୀ ହୋଇ ଚଳିବା ଉଚିତ୍ । ତା'ହେଲେ ଯାଇ ସେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ବଳବାନ୍ ହୋଇପାରିବ । ସେ ଗୋଟିଏ ଦୃଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ କରିପାରିବ । ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣକୁ ଏକୁଟିଆ ଚଳିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗିପାରେ । ତୁମଠାରେ ଭୟ ଆସିପାରେ । ତୁମକୁ ଏହିସବୁ ବାଧାକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯଦି ତୁମେ ଅମୃତକୁ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥାଅ । ଏହାର ପୁରସ୍କାର ଅତି ମହତ୍ । ବ୍ରହ୍ମବିତ୍ ପରମାପ୍ନୋତି । (ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣେ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନୀ ପରମ ପଦକୁ ପାଇଥାଏ) "ଅମୃତମସ୍ନୁତେ" (ସେ ଅମରତ୍ୱର ଅମୃତ ପାନ କରେ) ।

## ପ୍ରେରଣା

ପ୍ରେରଣା ହେଉଛି ଏକ ଆକସ୍ମିକ ଚଳନ ଶକ୍ତି । ପ୍ରେରଣା ତିନି ପ୍ରକାର ଭାବନାର ପ୍ରେରଣା, ବାକ୍‌ଶକ୍ତିର ପ୍ରେରଣା ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରେରଣା । ମୌନତା ବାକ୍ ଶକ୍ତିର ପ୍ରେରଣାକୁ ଦମନ କରିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନାକୁ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦମନ କରିଥାଏ ।

ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ପ୍ରେରଣା ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଯୌନ ପ୍ରେରଣା ଓ ବାକ୍‌ଶକ୍ତିର ପ୍ରେରଣା । ପ୍ରେରଣା ଓ କଳ୍ପନା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ପ୍ରେରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରଶକ୍ତି, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ମାନସିକ ଆବେଗ

ମାନସିକ ଆବେଗ ହେଉଛି ଭାବନା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାର ସମଷ୍ଟି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଳ୍ପନା ମାନସିକ ଆବେଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ । ମାନସିକ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଆକାଂକ୍ଷା, ଯାହାକୁ ଭାବନାର ମୂଳ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଭେଦ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ମାନସିକ ଆବେଗ ହେଉଛି ଭାବନା ମିଶ୍ରିତ ଆକାଂକ୍ଷା । ମାନସିକ ଆବେଗର ସ୍ପନ୍ଦନ ଅନୁରୂପ ଉତ୍ତେଜନା ଜାଗ୍ରତ କରେ କେବଳ ମାନସିକ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଳମାଳ ଓ ବିକୃତ କରିଦିଏ ।

ମାନସିକ ଆବେଗର ଆକାଂକ୍ଷା ଅଛି, ସେହିପରି ଭାବନାଦି ଅଛି । ଯଦି ଆକାଂକ୍ଷାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ମନ ଆବେଗ-ଆକାଂକ୍ଷା । ଯଦି ଆନନ୍ଦର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଅଧିକ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ମନ ଆବେଗ- ଭାବନା ।

ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ ହେଉଛି ମନର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ମାନସିକ ଆବେଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମନର ଆବେଗକୁ ଏହି ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱିତ ହେବା ବା ବିସ୍ମିତ ହେବା ହେଉଛି ଏକ ଯୌଗିକ ମନର ଆବେଗ, ଏଥିରେ ପ୍ରଶଂସା ଓ ଭୟ ମିଶ୍ରିତ ଥାଏ । ସମ୍ମାନ ବା ଶ୍ରଦ୍ଧା ଗୋଟିଏ ଯୌଗିକ ମନର ଆବେଗ, ଏହା ଭୟ ଓ ସମ୍ମାନ ମିଶ୍ରିତ । ଅମର୍ଷ ବି ଗୋଟିଏ ମିଶ୍ରିତ ଆବେଗ ଯେଉଁଥିରେ କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଘୃଣା ମିଶ୍ରିତ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଖସାଇ ଦିଆଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଈର୍ଷା କରୁଥିବା ସେହି ନିମ୍ନସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରୋଧ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆନନ୍ଦ ହେଉଛି ମନର ଏକ ବିଶେଷ ଆବେଗ । ଆନନ୍ଦ ସମୟରେ ମନ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥାଏ । ମନ ସେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ ଓ ଶୀତଳ ରହେ । ଯେତେବେଳେ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ସେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ଘଟିଥାଏ ସେ କଥା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ କଥା ବୁଝିବାକୁ ସକ୍ଷମ ନୁହଁନ୍ତି । କେବଳ ଜଣେ ଯୋଗୀ ବା ଜ୍ଞାନୀ ଏହି ମାନସିକ ଘଟଣାକୁ ଜାଣିପାରନ୍ତି । ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମୟରେ ମନ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ଭୌତିକ ଇଚ୍ଛା ଓ ମାନସିକ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକ ପଶୁମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ସଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର କ୍ରୋଧ ଓ ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନା ହେଉଛି ପାଶବିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ଜଣେ ଅନୁନ୍ନତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ଇଚ୍ଛା ଓ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନସ୍ତର (ଅପରା ପ୍ରକୃତି)ରେ ନିହିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ପରା ପ୍ରକୃତିକୁ ଦମନ କରି ପ୍ରବଳ ହୋଇଯାଏ ।

ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆବେଗ ରହିବାଟା ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ବଳତାର ଲକ୍ଷଣ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ମାନସିକ ଆବେଗ ଓ ପ୍ରେରଣାକୁ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରାଯିବ

ଯେତେବେଳେ ମାନସିକ ଆବେଗ ଓ ପ୍ରେରଣା ତୁମକୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରି ପକାଇବ ସେତେବେଳେ ଉଦାସୀନ ହୋଇଯାଅ ବା ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା କରିନିଅ । ତୁମେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କର- ମୁଁ କିଏ ? ମୁଁ ତ ମନ ନୁହେଁ, ମୁଁ ହେଉଛି ଆତ୍ମନ୍ (ସର୍ବ ବ୍ୟାପକ ଆମବା, ଶୁଦ୍ଧ, ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ) । ମାନସିକ ଆବେଗ କିପରି ମତେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ ? ମୁଁ ନିର୍ଲିପ୍ତ, (ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନାସକ୍ତ) । ଏହି ମନର ଆବେଗର ମୁଁ କେବଳ ଜଣେ ସାକ୍ଷୀ, ମତେ କିଛି ବି ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ବିଚାରର ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ବାରମ୍ବାର ଦୋହରାଇବ, ମନର ଆବେଗଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଆପେ ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ମନର ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଜ୍ଞାନର ଉପାୟ, ଯୋଗ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଠାରୁ ଅଧିକ ସହଜ । (ଯୋଗ-ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି-ନିରୋଧଃ)

## ଭାବାବେଗ

ଧାର୍ମିକ ଭାବାବେଗ, ନୈତିକ ଭାବାବେଗ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟାତ୍ମକ ଭାବାବେଗ ହେଉଛି ମନର ତିନୋଟି ପ୍ରଧାନ ଭାବାବେଗ । ମନୋଭାବ ଓ ଭାବାବେଗଗୁଡ଼ିକ କାଳ୍ପନିକ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଆତ୍ମା ଠାରେ ନଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମନ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଏକ ପ୍ରତାରଣା ।

## ମନୋଭାବ

ମନୋଭାବ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ସଂସ୍କୃତରେ ଏହାକୁ 'ଭାବ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ପଦଟି ପ୍ରକୃତ ରୂପରେ "ମନୋଭାବ" ଶବ୍ଦର ଗୂଢ଼ାର୍ଥ ପ୍ରକାଶକ ନୁହେଁ । ଆମେ କହୁ- ଶ୍ରୀ ନାଇଡୁ ବା ଶ୍ରୀ ଆଟକିନ୍‌ସନ ଜଣେ ଖାମଖିଆଲି ଭଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି । ଏହାର ମାନେ ହେଉଛି, ସେ ଶୀଘ୍ର ତାଙ୍କର ମନୋଭାବର ଦାସ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ କହୁ- "ସେ ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ଭଲ ବା ଖୁସି ମନୋଭାବରେ ଅଛନ୍ତି, "ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ କିଛି ସମୟ ସାକ୍ଷାତ ହୋଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇପାରିବି । ନଚେତ୍ "ସେ ବହୁତ୍ କ୍ରୋଧ ମନୋଭାବରେ ଅଛନ୍ତି, ମୋର ତାଙ୍କ ସହିତ ଦେଖା କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ନାହିଁ ।"

ଇଂରେଜ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର କଥୋପକଥନ ସମୟରେ 'ମନୋଭାବ' ଶବ୍ଦଟିକୁ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ କୁହନ୍ତି, "ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର 'ମନୋଭାବ'ରେ ଅଛନ୍ତି," "ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନୀରବ ରହିବା 'ମନୋଭାବ'ରେ ଅଛନ୍ତି, "ସେ ଘୃଣା 'ମନୋଭାବ'ରେ ଅଛନ୍ତି," "ସେ ପ୍ରେମର 'ମନୋଭାବ'ରେ ଅଛନ୍ତି", "ସେ ସ୍ୱାର୍ଥପର 'ମନୋଭାବ'ରେ ଅଛନ୍ତି," "ସେ ଇର୍ଷା 'ମନୋଭାବ'ରେ ଅଛନ୍ତି," "ସେ ପୃଥକ୍ ହେବା 'ମନୋଭାବ'ରେ ଅଛନ୍ତି", । ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନ ଅନୁଯାୟୀ ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କେବଳ ବୃତ୍ତି (ଭାବନା ଓ ଆବେଗ) । ଡ଼ଃ ଭଗବାନ ଦାସ 'ଆବେଗ ବିଜ୍ଞାନ' (Science of Emotions) ପୁସ୍ତକର ଖ୍ୟାତନାମା ଲେଖକ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ 'ଆବେଗ' ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

## ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମନୋଭାବ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଭାବ

ବେଦାନ୍ତରେ କେବଳ ଦୁଇପ୍ରକାରର ମନୋଭାବ ଅଛି, ଯଥା- ହର୍ଷ (ଆନନ୍ଦ, ଉଲ୍ଲାସ, ଆହ୍ଲାଦ) ଏବଂ ଶୋକ (ଦୁଃଖ ଓ ଅବସାଦ) । ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାର ମନୋଭାବ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଛି ଆନନ୍ଦ, ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପରେ ଅବସାଦ । ଏହି ପ୍ରବାହ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଷଡ଼ ଉର୍ମୀ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ।

ସେମାନେ ହେଲେ ଦୁଇଟି ଉର୍ମୀ ଯାହାକି ମନର ସମୁଦ୍ରରେ ଆଣେ ଆଲୋଡ଼ନ । ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ, ବିଷାଦଯୁକ୍ତ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଓ ବିଷାଦମୟ ଭାବନା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥୁଳ ଜାଗତିକ-ଭଣ୍ଡାରରୁ ଉଦାସ ବସ୍ତୁକୁ ଆଣିଥା'ନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଅଛି ଆଶା, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଯୁକ୍ତ ଉତ୍ସାହ, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଅନୁରୂପ ପ୍ରକୃତି ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କର ଚେଷ୍ଟାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ।

ବିଷର୍ଣ୍ଣତା, କ୍ରୋଧ, ଘୃଣା ପରି ନାସ୍ତିବାଚକ ମନୋଭାବାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ୍ୟକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଠାରେ ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଦୋଷଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ଭାବନା ରାଜ୍ୟରେ ବିରାଟ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥା'ନ୍ତି । ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦ ଭାବାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାଜ ପ୍ରତି ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁଖ ଦେଇଥା'ନ୍ତି ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ଜଣେ ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ ମୁହଁକୁ ଘୋଡ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ସମାଜରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ ବାହାରେ ନାହିଁ, ଯଦି ତା'ର ଗାଲ ବା ନାକରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କୁତ୍ସିତ ଘା ବା କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ତୁମର ଯେତେବେଳେ ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଭାବ, ଘୃଣା ବା ଈର୍ଷା ମନୋଭାବ ଥିବ, ସେତେବେଳେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟକୁ ଆସି ତୁମର ବନ୍ଧୁ ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ତୁମର ଏହି ଭାବ ଅନ୍ୟକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବ । ତୁମେ ସମାଜ ପ୍ରତି ଏକ ଭୀତି ବା ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

## ବିରୋଧ ମନୋଭାବକୁ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବ

ସାଧକମାନେ ପ୍ରାର୍ଥନା, ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରତିକୂଳ - ଆନନ୍ଦର ଭାବନା, ଓଁକାର ଉଚ୍ଚାରଣ, ବିଚାର ଏବଂ ଭକ୍ତିସଙ୍ଗୀତ ଗାନ କରି ମନର ବିଷର୍ଷତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । କୌଣସି ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାକୁ ଯାଗା ଦିଅ ନାହିଁ । ଭାବର ସହିତ ଓଁକାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ଯେ "ମୁଁ ଆନନ୍ଦମୟ", "ମୋର ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ, ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଉଭେଇ ଯିବ । ଏହି ବିଷର୍ଣ୍ଣତାରେ ଅନେକ କାରଣମାନ ଅଛି । ମେଘାଚ୍ଛନ୍ନ ଦିବସ, ଅସତ୍ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସଙ୍ଗ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣତା, ନାକ୍ଷତ୍ରିକ ଆତ୍ମାର ପ୍ରଭାବ, ପୁରାତନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ସଂସ୍କାରର ପୁନରୁଦ୍ଧାର । ଏହି ସବୁହିଁ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଆଣି ଥାଏ ।

ତୁମର ଯେତେବେଳେ ଗପସପ କରିବାକୁ ଇଛା ହେବ, ତୁମେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଉନ ହେବାର ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହା ହେଉଛି ଗପସପ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତିର ପ୍ରତିଷେଧକ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ ଘୃଣା କରିବା ପାଇଁ ମନ କରିଥିବ, ସେତେବେଳେ ଏହାର ବୀପରିତ ଗୁଣ 'ଭଲପାଇବା' ବା 'ପ୍ରେମ'କୁ ବିକାଶ କର । ଏହି ମନୋବୃତ୍ତି ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମନୋବୃତ୍ତି ସ୍ୱାର୍ଥ ହାସଲରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିବ, ସେତେବେଳେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମନୋବୃତ୍ତି ପୃଥକ ହେବା ପାଇଁ ରହୁଁଥିବ, ସେତେବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କର ସେବା, ପ୍ରେମ, ଦୟା ଓ କ୍ଷମା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ । ତୁମଠାରେ ଯଦି ଆଳସ୍ୟ ଆସିଯାଏ ତେବେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କିଛି ସକ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟ କର ଯେପରି- ପାଣି କାଢ଼ିବା, ବଗିଚା କାମ କରିବା, ଦୌଡ଼ିବା, କ୍ଷିପ୍ରଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବା ବା ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହିସବୁ ମନୋଭାବରୁ ଜଣେ ଜୀବନ ମୁକ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ମୁକ୍ତ । ସେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମନୋଭାବକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେ ଏହିସବୁ ମନୋଭାବ ଉପରେ ପ୍ରଭୂତ୍ୱ କରିଥା'ନ୍ତି । ଆତ୍ମା ଠାରେ କୌଣସି ମନୋଭାବ ନ ଥାଏ । ଥାଏ କେବଳ ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନା । ତୁମେ ନିଜକୁ ଆତ୍ମା ସହିତ ଅଭିନ୍ନ କର, ତୁମେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମନୋଭାବକୁ ସହଜରେ ଧ୍ୱଂସ କରିଦେଇ ପାରିବ ।

## ଧ୍ୟାନ-ପରାୟଣ ମନୋଭାବ

ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ମନୋଭାବ ଥାଏ । ଏହାକୁ "ଧ୍ୟାନ-ପରାୟଣ ମନୋଭାବ" କୁହନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେହିମାନେ କେବଳ ଏପରି ମନୋଭାବ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହି ମନୋଭାବ ପ୍ରକଟ ହୁଏ, ତୁମେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପଠନ, ଲିଖନ ଓ କଥୋପକଥନ ଇତ୍ୟାଦି ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସେତେବେଳେ ତୁମେ ସାଧାରଣ ଆସନରେ ବସି ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅ । ଧ୍ୟାନ ଆପେ ଆପେ ଆସିଯିବ ବିନା ଚେଷ୍ଟାରେ । ଏହି ମନୋବୃତ୍ତିଟି ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ । ଏହିପରି ମନୋଭାବ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ । ଯଦି ତୁମକୁ ଆଲୋକ ବ୍ୟସ୍ତ କରୁଥାଏ, ତେବେ ଝରକାଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ବା ପର୍ଦ୍ଦା ଲଗାଇ ଦିଅ । ନୂତନ କରି ଆରମ୍ଭ କରୁଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ଧାର ଗୃହ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ ।

## ଖିଆଲ ଏବଂ କଳ୍ପନା

ସଂସ୍କୃତରେ ଖିଆଲ କହିଲେ 'ତରଙ୍ଗ' ଶବ୍ଦକୁ ବୁଝାଏ । ତରଙ୍ଗର ମାନେ ହେଲା ଢେଉ । ଯେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ, ତାହାକୁ ଖିଆଲ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ଖିଆଲଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଠୁଥିବା ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହଠାତ୍ ଉଠି ପୁଣି ଶୀଘ୍ର ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ଇଆଡ଼େ ସିଆଡ଼େ ଟାଣି ନେଇଥା'ନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିପକାନ୍ତି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନିଜର ଖିଆଲ ଅଛି । ପ୍ରାୟ ତୁମେ କହିଥାଅ ସେ ଜଣେ ଖିଆଲି ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେତେବେଳେ କେହି ତା'ର ଖିଆଲ ଦ୍ୱାରା ବିଚଳିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଖିଆଲକୁ ଇଂରାଜୀରେ 'caprice' ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଖାମଖିଆଲି ପଣ ଏହି ଖିଆଲର ଏକ ଅତିରଞ୍ଜିତ ପ୍ରକାର ବୋଧ । ଏହି ଖିଆଲ ଆଡ଼କୁ ମଣିଷ ଯଦି ଝୁଙ୍କି ପଡ଼େ ତେବେ ସେ ତାକୁ ଏଆଡ଼େ ସେଆଡ଼େ ନଚାଇଥାଏ । ଖାମଖିଆଲି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଦୁଃଖ ଆଣି ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଖିଆଲ ଦ୍ୱାରା ମନ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ ଏବଂ ପ୍ରତାରଣା କରିଥାଏ । ଏହି ଖିଆଲ ସାହାଯ୍ୟରେ ମନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତାରଣା କରେ । ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଖିଆଲକୁ ଦମନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଖିଆଲ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କର ନାହିଁ । କାର୍ଯ୍ୟ ବିବେକ ଓ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସଂପନ୍ନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଖିଆଲ ଉଦ୍ରେକ ହେବା ମାତ୍ରେ ତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ସବୁବେଳେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଦେଖ ଯେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବାକୁ ଯାଉଛ ତାହା ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗରେ ଲାଭଦାୟକ ହେବ କି ନାହିଁ । ସର୍ବଦା ସଜାଗ ରୁହ । 'ଖିଆଲ' ଶବ୍ଦଟି ସବୁବେଳେ କଳ୍ପନା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଆମେ କହିଥାଉ 'ଖିଆଲ ଓ କଳ୍ପନା' । କଳ୍ପନାଠାରୁ ହାଲୁକା ବା କମ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ରୂପ ଲଳିତ କଳ୍ପନା ଅଟେ । ଏହାରି ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଭାବନା ବା ଧାରଣା । ଏହା ଜଣେ କବିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ଜଣେ ସାଧକଙ୍କୁ ନୁହେଁ । ଏହା ଧ୍ୟାନ କରିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ଆକାଶରେ ଦୁର୍ଗ ଗଢ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ବିଚାର ଓ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଦମନ କର ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ସାଗରର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଉଠେ ଢେଉ ଓ ଲହରୀ, ସେହିପରି ମନ ସାଗରର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖିଆଲ, ଅନେକ କଳ୍ପନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ଏବଂ କିଛିଟା ଭୁଲ୍ ସଂକଳ୍ପ ମଧ୍ୟ । ଖିଆଲଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ତରଙ୍ଗ । ତୁମେ ଏସବୁ ପାଇଁ

ଭୟଭୀତ ହେବା ଦରକାର ନାହିଁ । ସେମାନେ ଆସନ୍ତି ଓ ଶୀଘ୍ର ଅପସରି ଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେଉ ଓ ଭୁଲ୍ ସଂକଳ୍ପ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଦୃଢ଼ ବିଚାର ଏବଂ ଉଚିତ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## କଳ୍ପନା ଶକ୍ତି

ପ୍ରକୃତି ମନ ଭିତରେ ଶୂନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ଦୂର ହେବା କ୍ଷଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଆସିଯାଏ । ମନ କେତେବେଳେ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଏହାର ଅସଂଖ୍ୟ ପୂର୍ବାଧିକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ଥାଏ ।

ମନର ଗତିବିଧିକୁ ଧ୍ୟାନପୂର୍ବକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଏହା ପ୍ରଲୋଭିତ କରେ, ଅତିରଞ୍ଜିତ କରେ, ବଢ଼ କରେ, ମୋହ ଗ୍ରସ୍ତ କରେ, ଅଯଥାରେ ସତର୍କ କରେ, ବୃଥା ଭାବନା, ବୃଥା ଭୟ, ବୃଥା ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ବୃଥା ପୂର୍ବାଭାସ ଦ୍ୱାରା ଅନାବଶ୍ୟକ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରେ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ।

ମତେ ବହୁ ବର୍ଷ ଲାଗିଯାଇଥିଲା ମନର ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ । ମନ ତା'ର ଶକ୍ତିର ବଳରେ ବ୍ୟାପକ ଧ୍ୱଂସର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଅନେକ ପ୍ରକାରର କାଳ୍ପନିକ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ବଢ଼େଇ କରିବା, ମିଥ୍ୟା ରଚନା କରିବା ମାନସିକ ନାଟ୍ୟ ରୂପଦେବା, ଆକାଶରେ ଦୁର୍ଗ ରଚନା କରିବା, ଏହି ସବୁର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏକ କାଳ୍ପନିକ ଶକ୍ତିରୁ । କାଳ୍ପନିକ ଭୟ ଯୋଗୁ ଅନେକ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଘଟେ ।

ମନ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଯୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଯୋଦ୍ଧା ଗୁଳି ଲାଗି ଆଘାତ ହୋଇଥିବା କଥା ଅନୁଭବ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ଯେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରକ୍ତର କ୍ଷୟ ଘଟୁଛି । ସେ ଉତ୍ସାହରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥା'ନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କର ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନ ନଥା'ନ୍ତି । ଅନ୍ତତଃ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ । ତାଙ୍କର ଉତ୍ତେଜନା ଯେତେବେଳେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ତାଙ୍କର ପୋଷାକରେ ରକ୍ତର ଦାଗ ଦେଖନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର କିଛି ବନ୍ଧୁ ତାଙ୍କର ଗୋଡ଼ରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତ ଚିହ୍ନକୁ ଦେଖାଇ ଦିଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଇ ସମୟରେ ସେ ସାମାନ୍ୟ ଭୟଭୀତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ କଳ୍ପନା ଶକ୍ତି ତା'ର ବିନାଶର ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ତାଙ୍କର ଅବସାଦ ଆସିଯାଏ । କଳ୍ପନାର ଶକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଅତିରଞ୍ଜିତ କରିଥାଏ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଦୁର୍ବଳତା ଥାଇପାରେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଶତ୍ରୁ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତା'ର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଏବଂ ଦୋଷକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ ଓ ବଡ଼ ଆକାରରେ ଦେଖାଇଥାଅ । ଏପରିକି ତୁମେ ଆହୁରି ଅନେକ ମନଗଢ଼ା ଦୋଷ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ତାଙ୍କ ଉପରେ ଆରୋପ କରିଥାଅ । ଏହା କେବଳ ତୁମର ଅସତ୍ କଳ୍ପନା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଦୁଇ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ମନ ମନ୍ଦ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା କଳୁଷିତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ମନଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି ଅତିରଞ୍ଜିତ କରିବା ଓ ମିଥ୍ୟା ରଚନା କରିବା । ପରସ୍ପର ଦୋଷ ବାଛିବା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିଥିବା ଦୁଇ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟ ଜାଣିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ସେମାନଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ଅନ୍ତରର ଭାବନାର ରଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗାୟିତ କରାଯାଇଥାଏ । କଳ୍ପନାର ଶକ୍ତି ଏଠି ତା'ର ବିନାଶର ଲୀଳା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ।

ମନ ପ୍ରଲୋଭିତ କରେ ଓ ପ୍ରତାରଣା କରେ । ଚିନ୍ତା କର ଜଣେ ତୁମର ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁ ବୋଲି ଏବଂ ଏହି ବିଚାର ସତ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତୁମର ଶତ୍ରୁ ବୋଲି ଭାବିନିଅ, ମନ ସେହିପରି ଭାବନାକୁ ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବତାରେ ପରିଣତ କରିଦେବ । ଯେ ମନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ସେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ମନକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରେ ଓ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଜଣେ ସୁଖୀ ।

ମୁଁ ତୁମକୁ ବୁଝାଇଦେବି "ମାନସିକ ନାଟକୀୟତା"ର ପ୍ରକୃତି ବିଷୟରେ । ମନର ଗତିବିଧିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ କଥୋପକଥନ ସମୟରେ ମନ ବେଳେବେଳେ ଅଯଥାରେ କଳ୍ପନା କରେ ଯେ ଏହା ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କର ମନୋଭାବକୁ କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ କରିଛି । ଏହି ଅଯତା ଭାବନାରେ ଏହା ଅନେକ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଚିନ୍ତା କର, "କିପରି ମୁଁ କାଲି ସକାଳେ ତାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବି ? ସେ ହୁଏତ ମୋ ଉପରେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିବେ ।" ପରଦିନ ସକାଳେ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କର ସେପରି କିଛି ଘଟେ ନାହିଁ । ତୁମର ବନ୍ଧୁ ହସି ହସି ତୁମ ସହିତ ଖୁସିରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି । ତୁମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଅ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ତୁମର କଥାବାର୍ତ୍ତାର ବିଷୟ ପୁରାପୂରି ଭିନ୍ନ ଏକ ମୋଡ଼ ନେଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ମହାମାରୀ ରୂପରେ ଉତ୍ପାତ କରେ ସେତେବେଳେ ଜଣେ ଗୃହି ଲୋକ ଚିନ୍ତା କରେ- "ଯଦି ମୋର ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ହୁଏ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ମରିଯାଏ ତେବେ ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ?" "ମୋର ଛଅଟି ପିଲା ।" ଏହା ହେଉଛି ତା'ର ବୃଥା କଳ୍ପନା । କିନ୍ତୁ କିଛି ଘଟେ

ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ, ରେଳଗାଡ଼ି ଯେତେବେଳେ ଧୀର ଗତିରେ ରାମେଶ୍ୱର ନିକଟରେ ସମୁଦ୍ର ଉପରେ 'ପାମ୍‌ବନ୍' ପୋଲ ଉପରେ ଗତି କରୁଥିବ, ମନ କଳ୍ପନା କରେ- "ଯଦି ପୋଲଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼େ, ତେବେ ମୋର କ'ଣ ହେବ ?" "ମୁଁ ତ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ ଚୂର୍ଣ ବିଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବି" । ଭୟର ଏକ ସ୍ପର୍ଶ ଅତର୍କିତ ଭାବରେ ପଶି ଆସେ । ପ୍ରାୟ ହଜାରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ନାଟକୀୟତା ଏହିପରି ଅଛି । ଏହି ମାନସ ପଟ୍ଟର ନାଟକରେ କଳ୍ପନାର ଶକ୍ତି ଏକ ମୂଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ତୁମର ମନ ଯଦି ଗଭୀର ଭାବରେ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ସମୟ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପରି ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତୁମର ମନ ବିଚଳିତ ଥିବ ଓ ଏଣେତେଣେ ଘୂରି ବୁଲୁଥିବ, ଅଧ ଘଣ୍ଟାର ସମୟ ତୁମକୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରି ଲାଗିବ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନୁଭୂତି । ସେହିପରି ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ପଚାଶ ବର୍ଷର ଘଟଣା ସବୁ ଦଶ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥାଏ । ମନର ଖେଳ ଯୋଗୁଁ, ଗୋଟିଏ କଳ୍ପକୁ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପରି ବିଚାର କରାଯାଏ ଏବଂ କ୍ଷଣ ମାତ୍ର ସମୟ କଳ୍ପ ପରି ଲାଗିଥାଏ । ସମୟ ମନର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହା ହେଉଛି କାଳ ଶକ୍ତି । ଏହା ବସ୍ତୁ ପରି ମଧ୍ୟ କାଳ୍ପନିକ ।

ମନର କୌଶଳ ଯୋଗୁ ଗୋଟିଏ ଫରଲଙ୍ଗର ବାଟ ବହୁତ ଦୂର ପରି ପ୍ରତିତ ହୁଏ ଏବଂ ଆଉ କେତେବେଳେ ତିନି ମାଇଲ୍ ବାଟ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦୂରତ୍ୱ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ତୁମେ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ ।

ରୁମାନିଆର ଜଣେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ମାରିଚି ଚୈତନ୍ୟ ଏମ୍.ଏ.ପି.ଏଚ୍.ଡ଼ି ଓ ମୁଁ ଗଙ୍ଗା କୂଳର ସ୍ୱର୍ଗାଶ୍ରମର କୈଳାଶ କୁଟିଆରେ ରାତି ଭୋଜନରେ ବସିଥିଲୁ । ଆଳୁର ସୁପ୍ (ଝୋଳ) ଗୋଟିଏ ଥାଳିରେ ପରସା ଯାଇଥିଲା । ମାରୀଚି, ଯାହାଙ୍କର ଭାରତୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଧାରଣା ନ ଥିଲା, ସେ ତାହାକୁ ମାଂସର ଝୋଳ ପରି ଭାବିନେଲେ । ରଙ୍ଗ ଓ ଚେହେରାରେ ଆଳୁର ଝୋଳ (ସୁପ୍) ଠିକ୍ ମାଂସର ଝୋଳ ପରି ଦେଖିବାକୁ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି "ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ଷେପଣ ।" ମାରିଚି, ତାଙ୍କର ସଂସ୍କାର ଯୋଗୁଁ ଆଳୁ ଝୋଳ ଠାରେ ମାଂସର ଧାରଣାକୁ ପ୍ରକ୍ଷେପଣ କଲେ । ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ଷେପଣଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ମିଥ୍ୟା ।

ମନର କଳ୍ପନା ମାନେ ହେଉଛି ମାନସିକ ସୃଷ୍ଟି ବା ମନର ଭାବନା । ଏହି ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରକୃତ ଯୋଗମାୟା । ତୁମକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କଳ୍ପନା ସବୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ତା'ହେଲେ ତୁମେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାର ଆନନ୍ଦରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିପାରିବ । ନିଷ୍କାମ କର୍ମଯୋଗ ଦ୍ୱାରା

ତୁମର ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହେବା ପରେ, ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧ ନିବୃତ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

## ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ଏହାର ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବାର ବିଧି

ଏନ୍‌ଡ୍ରୋକ୍ରୀନ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଯାହାକି ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଏବଂ ନଳୀବିହୀନ, ସେଥିରୁ ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ନିଃସୃତ ହୁଏ, ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ- ଥାଇରଏଡ୍, ଥାଇମସ୍, ପାରୋଟିଡ୍, ପାଇନିଲ, ସୁପ୍ରାରେନାଲ ପ୍ରଭୃତି । ଏହି ନିଃସୃତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତରେ ମିଶିଥାଏ । ସେମାନେ ପ୍ରଧାନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ ଗଠନରେ । ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱଭାବ ତା'ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ପରିସ୍ଥିତି, ତା'ର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ତା'ର ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା କଷ୍ଟକର । ସେଥିପାଇଁ 'ଗୀତା'ରେ କୁହାଯାଇଛି "ସଦୃଶମ ଚେଷ୍ଟତେ ସ୍ୱସ୍ୟାଃ ପ୍ରକୃତେ ର୍ଜ୍ଞାନବାନପି" (୩-୩୩) "ଜ୍ଞାନବାନ ପୁରୁଷ ବି ନିଜର ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ତଥାପି ପ୍ରକୃତିର ବଶ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।"

□□□

# ୮

# ମାନସିକ ଶକ୍ତି

# (THE MENTAL FACULTIES)

## ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଶକ୍ତି

ତୁମେ ଯଦି ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବ ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ମନ ଉପରେ, ମନର ବସ୍ତୁ ଉପରେ, ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଉପରେ, ତୁମେ ଦେଖିବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜଠାରେ ଏକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ତୁମକୁ ଆତ୍ମସଂଯମତା ଓ ଭାବାବେଗ ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କରି ଏହି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତିକୁ ବିକାଶ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ତେବେ ଆତ୍ମାର ମହିମା ବିଷୟରେ କ'ଣ କୁହାଯାଇପାରେ, ଯେ'କି ସବୁ କିଛିର ଗନ୍ତାଘର, ଯେ'କି ଅନନ୍ତ, ଅସରନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରିୟ ଭଣ୍ଡାର, ଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନ ଓ ଆନନ୍ଦର, ଯେଉଁଠାରୁ ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ମନଟି ଆଲୋକ ଓ ଶକ୍ତି ଉଧାର ଆଣିଥାଏ ।

## ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ଉଦାହରଣ

ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଅଗ୍ନି ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ କେତେ ଚଞ୍ଚଳ ଓ କ୍ଷିପ୍ରକର୍ମୀ ହୋଇପଡ଼ ! ତୁମେ ସେତେବେଳେ ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତିର ପ୍ରଦର୍ଶନ କର ନାହିଁ କି ? ତୁମେ ବିରାଟ ପାଚେରୀକୁ ଡେ଼ଇଁ ଯାଅ, କେତେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କର, ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଅଗ୍ନି ମଧ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ ଏବଂ ଜିନିଷ ସବୁ ବୋହି ଆଣ । ମାନସିକ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଯଥା, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି, ଭାବନା ଓ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ବୀରତ୍ୱ, ସାହସିକତା, ନିର୍ଭୀକ ଆତ୍ମଶକ୍ତି, ଦୟା ଏବଂ ଅନେକ ଉତ୍ତମ ଗୁଣର ପ୍ରଦର୍ଶନ ତୁମ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । କେଉଁଠାରୁ ତୁମେ ଏ ଦକ୍ଷତା ଓ ଶକ୍ତି ଆଣିଲ ? ଏହିଥିରୁ ତୁମେ ଉପନିତ ହେବ ଯେ ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ । ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଅଛି ଏକ ବିରାଟ ଓ ଉଦାର ଶକ୍ତିର ଭଣ୍ଡାର । ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳକୁ ଯାଅ ଓ ମୃଦୁ ଆଘାତ କର । ତୁମେ ସବୁକିଛି ପାଇଯିବ । ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଉପରେ ନିର୍ଭର କର ।

ଯଦି ଗ୍ରୀଷ୍ମର ଏକ ଉତ୍ତପ୍ତ ଦିବସର ୧୨ଟା ବେଳେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଟେଲିଗ୍ରାମ ପାଅ ଯାହାକି ତୁମକୁ ଖବର ଦିଏ ଯେ, ତୁମର ବାପା ୨୦ ମାଇଲ ଦୂରରେ ଥିବା ଏକ

ଗ୍ରାମରେ ଗମ୍ଭୀର ରୂପେ ବେମାର ଅଛନ୍ତି, ତୁମେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ତୁମର ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଉଠିପଡ଼ିବ ଯିବା ପାଇଁ । ଯଦିଓ ସେତେବେଳେ ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ଥିବ, ତଥାପି ତୁମେ ସେଥିପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ କରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟଗ୍ର ଥିବ ତୁମର ସ୍ନେହି ବାପାଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ । ଏପରିକି ତୁମେ ସମସ୍ତ ଦୂରତ୍ୱକୁ ଦୌଡ଼ି ଦୌଡ଼ି ଅତିକ୍ରମ କରି ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସେ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଯିବ । ତା'ପରେ ତୁମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବ "କ'ଣ! ମୁଁ ତ ନିଜେ ବେମାର ଥିଲି, ଦିନରେ ବହୁତ ଗରମ ବି ପଡ଼ିଚି, ମୁଁ କୋଡ଼ିଏ ମାଇଲ ଦୂରତ୍ୱକୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅତିକ୍ରମ କଲି କିପରି ? ଏହା କି ଅଲୌକିକ ବ୍ୟାପାର ।" ଏହା ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଜଣାଇଦିଏ ଯେ ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ । ମନ ନାନା ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତି ଓ ଦକ୍ଷତାର ଅଧିକାରୀ । ଏମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତି । ତୁମକୁ ଏମାନଙ୍କୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

## ମନର ଛଅଟି ପ୍ରଧାନ ଶକ୍ତି

ମନର ତିନିଗୋଟି ଶକ୍ତି ଅଛି, ଯଥା- ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି, କ୍ରିୟାଶକ୍ତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି । ମନ ମଧ୍ୟରେ ଇଚ୍ଛାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ, ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି । ମନ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ ତୃପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, ଏହା ହେଉଛି କ୍ରିୟାଶକ୍ତି । ଏହା ପରିକଳ୍ପନା କରେ, ଯୋଜନା କରେ ଏବଂ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ନିରୂପଣ କରେ । ସେହି ଆକାଂକ୍ଷିତ ବସ୍ତୁର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ।

ବେଦନାଶକ୍ତି, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବା ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି, ଭାବନା ଶକ୍ତି, ମନିଷା ଶକ୍ତି, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବା ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଧାରଣା ଶକ୍ତି ହେଉଛି ମନର ଛଅଟି ପ୍ରଧାନ ଶକ୍ତି ।

## ବେଦନା ଶକ୍ତି

ବେଦନା ଶକ୍ତି ହେଉଛି ଅନୁଭୂତି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟବୋଧ ଶକ୍ତି ବା ଉପଲବ୍ଧି ଶକ୍ତି ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ ।

## ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି

ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ତିନି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବୁଝେ, ଏହା ଧରିରଖେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଦରକାର ପଡ଼େ ସେତେବେଳେ ସେ ବିଷୟଟିକୁ ସ୍ମୃତିପଟକୁ ନେଇ ଆସେ । ଯଦିଓ ଏହି ଅନୁଭୂତି ଶକ୍ତି ମନର ବେଦନା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏହି ଅନୁଭୂତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଧରିନିଅ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦିରର ଘଣ୍ଟା ଶୁଣିବାକୁ ପାଉଛ । ଏହାକୁ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ

ଏହାକୁ ଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ଧରିରଖେ । ଯେତେବେଳେ ପୁନର୍ବାର ମନ୍ଦିରର ଘଣ୍ଟାକରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ଧରିରଖେ । ଯେତେବେଳେ ପୁନର୍ବାର ମନ୍ଦିରର ଘଣ୍ଟା ତୁମେ ଶୁଣିବାକୁ ପାଅ, ଏହା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ମନେପକାଇ ଦିଏ ଯେ "ଏହା ହେଉଛି ମନ୍ଦିରର ଘଣ୍ଟା, ଛାତ୍ରାବାସର ଘଣ୍ଟା ନୁହେଁ ।"

ଧ୍ୟାନରେ ମନ ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅନୁଭୂତି ବା ବିଚାରଧାରାରେ ଧାରଣ କରି ରଖେ । ଏହି ଧାରଣାର ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ନିଜର କରି ରଖେ । ଏହା ସଂସ୍କାରକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ତେଣୁ ସ୍ୱତଃ ସ୍ମରଣକୁ ଆସିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

## ଭାବନା ଶକ୍ତି

ତୁମେ ଗୋଟିଏ ହାତୀକୁ ସାଇକେଲ ଚଢ଼ିବାର କେବେ ଦେଖି ନାହଁ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ'କି ଏହାକୁ ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିଛି, ସେ ତୁମକୁ ଏହାର ବିବରଣୀ ଦେବ । ତୁମର ମନ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଏକ ମାନସିକ ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ଏହା ମନର ଭାବନା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

## ମନୀଷା ଶକ୍ତି

ତୁଳନା କରିବା, ବୈଷମ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା, ନିଷ୍କର୍ଷ କାଢ଼ିବା ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା, ମନର ମନୀଷା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ମନୀଷା ଶକ୍ତି ବା ବିଚାର ଶକ୍ତିର ଦୁଇଟି ଉପବିଭାଗ ଅଛି, ଯଥା- ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ତର୍କ ।

'କ' ମରଣଶୀଳ, 'ଖ' ମରଣଶୀଳ, 'ଗ' ମରଣଶୀଳ, ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ମରଣଶୀଳ ଅଟନ୍ତି । ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଚୌଧୁରୀ ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ । ତେଣୁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଚୌଧୁରୀ ମରଣଶୀଳ ଅଟନ୍ତି । ଏହିପ୍ରକାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବାଟା ବ୍ୟାପ୍ତିମୂଳକ ଏବଂ ନିଗମନାତ୍ମକ ତର୍କ ଦ୍ୱାରା, ମୂଖ୍ୟ ଓ ଗୌଣ ଭୂମିକା ଏବଂ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ପଦ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । କିମ୍ବା ଗୌତମ ଋଷିଙ୍କର ଭାରତୀୟ ତର୍କ ଶାସ୍ତ୍ର ବା ନ୍ୟାୟ ଶାସ୍ତ୍ରର ପାଞ୍ଚଟି ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ତର୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ମନୀଷା ଶକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ତର୍କର ଦୁଇଟି ଉପବିଭାଗ ଅଛି, ଯଥା- ଅନୁମାନ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସକାଳେ ଦେଖ ଗୋଟିଏ ନଦୀ ବନ୍ୟା ଜଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ, ତୁମେ ଅନୁମାନ କର ଯେ ନିଶ୍ଚୟ ପୂର୍ବ ରାତ୍ରିରେ ବର୍ଷା ହୋଇଛି । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ଧୂଆଁ ଦେଖ, ତୁମେ ଅନୁମାନ କର ଯେ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ନିଶ୍ଚୟ ଅଗ୍ନି ଅଛି । ଏହା ସବୁ ଅନୁମାନ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

## ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି

ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଆତ୍ମଶକ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମନ୍‌ଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ରୂପ । ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଗତିଶୀଳ ବ୍ରହ୍ମନ୍ । ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନରେ ଇଚ୍ଛା ଏକ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଏହି ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଅନେକ କିଛି କୁହାଯାଇଛି- ଯେ ଏହା ହେଉଛି ମାନବ ମନର ସବୁଠାରୁ ଉଗ୍ର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଏହା ସବୁବେଳେ ଇଚ୍ଛା ଓ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଭାବନାର ହିଁ ବିଜୟ ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କୁହନ୍ତି ଇଚ୍ଛା ଭାବନା ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳର ବେଦାନ୍ତିକମାନେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଭାବନା ଠାରୁ ବୃହତ୍ତର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି । ଇଚ୍ଛାର ପ୍ରରୋଚିତ କରିବାର ଶକ୍ତି ବିନା ଭାବନା କ'ଣ ବା କରିପାରିବ ? କିପରି ସେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବ ଇଚ୍ଛା, ଅଭିଳାଷ ଏବଂ ଆଦର୍ଶବାଦର ଗତିଶୀଳ ଶକ୍ତିକୁ ?

ମନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ, ସହ ସମ୍ପର୍କ, ସହ ସଂଯୋଗିତା, ସହଯୋଗିତା ଥାଏ । କିଏ କହିପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ କିଏ ବଡ଼, କିଏ ଛୋଟ, କିଏ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ, କିଏ ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନୀୟ, ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜର ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ? ଏହା କହିହେବ ନାହିଁ କିଏ କାହାଠାରୁ ବଡ଼, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ଶକ୍ତି ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥା'ନ୍ତି ।

## ଧାରଣା ଶକ୍ତି

ଧାରଣା ଶକ୍ତି ବା ଧରି ରଖିବାର ଶକ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ । ଆମେ ସାଧାରଣ କଥୋପକଥନରେ କହିଥାଉ, "ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣଙ୍କର ବେଦାନ୍ତରେ ଭଲ ଧାରଣା ଅଛି ।" ଏଠି ଏହାର ମାନେ ହେଉଛି ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣଙ୍କର ବେଦାନ୍ତ ବିଷୟରେ ସ୍ଥିର ଓ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଅଛି । ସେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବଦଳି ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ସେ ଅସ୍ଥିର ପ୍ରକୃତିର ନୁହଁନ୍ତି । ସେ କେବଳ ବେଦାନ୍ତଠାରେ ହିଁ ଦୃଢ଼ ରୁହନ୍ତି । କେହି ତାଙ୍କୁ ସେଠାରୁ ବିଚଳିତ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

## ସମୁଚିତ ମୂଲ୍ୟ ନିରୂପଣ

ମୂଲ୍ୟ ନିରୂପଣ ହେଉଛି ମନ ନିଜକୁ ଅନୁଭବ କରେ ଗୋଟିଏ ସଚେତନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ରୂପେ । ସମୁଚିତ ମୂଲ୍ୟ ନିରୁପଣର ମୂଳ ନୀତି ହେଉଛି ଚେତନାର ଡ଼ାକ କର୍ମଚାରୀ ପରି, ଗ୍ରହଣ କରିବା, ବାଛିବା, ପରସ୍ପର ମେଳ କରିବା, ସଜାଡ଼ିବା, ପାରା ଖୋପରେ ରଖିବା, ସଂଯୁକ୍ତ କରିବା ଏବଂ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରେରଣ କରିବା ।

## ମନର ଅର୍ନ୍ତନିହିତ ଶକ୍ତି କିପରି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବ

ମନୁଷ୍ୟର ଅନେକ ଅର୍ନ୍ତନିହିତ ଉନ୍ନତତର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ସବୁ ଅଛି । ମନ ହେଉଛି ଶକ୍ତିର ଗନ୍ତାଘର । ଏହି ଅର୍ନ୍ତନିହିତ ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ଉଚିତ୍ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିହେବ । ସାଧନା ନିୟମିତ, ଅବିରତ ଏବଂ ତୀବ୍ର ହେବା ଉଚିତ୍ । ସାଧକମାନେ ମଧ୍ୟ ବିକାଶର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିବା ଦରକାର । ସାଧନା ବି ଅକୃତ୍ରିମ ହେବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଯାଇ ଆଶାନ୍ୱିତ ସଫଳତା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

❑❑❑

## ୯

# ଦୋଷତ୍ରୟ

# (THE THREE DOSHAS)

ଦୁଗ୍ଧ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଦୁଗ୍ଧରେ କୌଣସି ଦୋଷ ନ ଥାଏ । ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ମନରେ କିଛି ଦୋଷ ଅଛି । ବିନା ସନ୍ଦେହରେ ମନରେ ଦୋଷ ଅଛି । ମା' ପାଇଁ ପିଲାର ଧାରଣା ହେଉଛି ଯେ ମା' ତା'ର ପୋଷଣକର୍ତ୍ତ୍ରୀ, ପାଳନକର୍ତ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସମସ୍ତ ସୁଖର ଦାତ୍ରୀ । ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକକୁ ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ଉପଭୋଗର ବସ୍ତୁ ବୋଲି ଭାବେ । ଗୋଟିଏ ବାଘ ଯେତେବେଳେ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ ଦେଖେ, ସେ ତାକୁ ତା'ର ଶିକାର ବୋଲି ଭାବେ । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି କିନ୍ତୁ ସେହି ଏକା ବ୍ୟକ୍ତି । ଏହି ତିନୋଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ କେବଳ ମନର ଦୋଷ ଯୋଗୁଁ ।

ଦୋଷର ମାନେ ହେଉଛି ତ୍ରୁଟି ବା ବିକାର । ମନର ତିନୋଟି ଦୋଷ ହେଉଛି ମଳ, ବିକ୍ଷେପ ଓ ଆବରଣ । ମନ ତା'ର ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ବା ଘୃଣ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଭିତରେ ଏପାଖ ସେପାଖ ହୋଇ ଘୂରିବୁଲେ ଠିକ୍ ଯେପରି ଗୋଟିଏ ହାଲୁକା 'ପର' ଝଡ଼ ସମୟରେ ଘୁରିବୁଲେ । ଏହା ସବୁବେଳେ ବିନା କାରଣରେ ବିଳାସର ବସ୍ତୁ ଚାରିପଟେ ଘୁରି ଘୁରି ବହୁ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯାଏ ଯେଉଁଠାରେ ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗ ନ ଥାଏ, ଠିକ୍ ସହରର ଗୋଟିଏ ବୁଲା କୁକୁର ପରି, କିନ୍ତୁ ସେଥିରୁ କୌଣସି ଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ମନ ତା'ରି ଅତି ଆକାଂକ୍ଷିତ ବହୁଳ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ତା'ର ଚାରିପଟେ ଘୁରି ବୁଲେ । ମନର ସେହି ଭୟଙ୍କର କୁକୁର ତା'ର ଆକାଂକ୍ଷାର ସହଚରୀ ସହିତ ବିଚରା ଅଜ୍ଞ, ଘୋର ସଂସାରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶିକାର ପରି ଝପଟି ପଡ଼େ ଠିକ୍ ଶବ ଉପରେ ଝପଟି ପଡ଼ିଲା ପରି । ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ହାଓଡ଼ାରୁ ପ୍ୟାରିସ୍ ଏବଂ କଲମ୍ବୋରୁ ବର୍ଲିନ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଡ଼ିଯାଏ । କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ରହି ପାରେନା । ଏହା ଅତିରିକ୍ତ ଚଞ୍ଚଳ ଶକ୍ତି ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦୋଦୁଲ୍ୟମାନ ହୁଏ ଏବଂ ହତବୁଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଏ ଏବଂ ପୁଣି ତା' ନିକଟକୁ ଫେରି ଆସେ । ବୃଥାରେ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଏ ଏବଂ ଅହଂକାରର ନିଶାରେ ନିଶାସକ୍ତ

ହୋଇପଡ଼େ । ମନ ତା'ର ଦୋଦୁଲ୍ୟମାନ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁ ଭୟର ଶିକାର ହୁଏ ।

ମନ ମୋକ୍ଷ ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ତୁମର ଏପରି ଯୋଗ୍ୟ ହେବା ଦରକାର ଯେ ମନ ଯେପରି ତା'ର ଅଧିଷ୍ଠାନ, ନିଜର ପିତା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ । ତ୍ରିଦୋଷକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ ।

ମଳ (ଯେପରି କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ମଦ, ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ) ନିଷ୍କାମ କର୍ମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ମଳର ମାନେ ମଧ୍ୟ ପାପ ।

ବିକ୍ଷେପ ଦୂର ହୁଏ ଉପାସନା, ତର୍କ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ରାଜଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ।

ଆବରଣ ଦୂର ହୁଏ ଜ୍ଞାନ, ବେଦାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟର ଅଧ୍ୟୟନ, ନିଦିଧ୍ୟାସନ ଏବଂ ମହାବାକ୍ୟ 'ତତ୍ତ୍ୱମସି"ର ପ୍ରକୃତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ବୁଝିବା ପରେ ଅଭେଦ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ।

ନଗଣ୍ୟ ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁ ପଛରେ ନ ଗୋଡ଼ାଇ, ମନ ଦୋଦୁଲ୍ୟମାନ ନ କରି ବା ବିଚଳିତ ନ କରି କାହିଁକି ତୁମେ ପର୍ବତ ପରି ଅଟଳ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ?

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଠାରେ ନିମ୍ନସ୍ତରର ପ୍ରବୃତ୍ତି ନ ଥାଏ, ସେମାନେ ପୂର୍ବଜନ୍ମକୁ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ବହୁ ଦୂରକୁ ଠେଲି ଦେଇଥା'ନ୍ତି ।

ମନର ପ୍ରକୃତିକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କର । ଯତ୍ନର ସହିତ ମନକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର । ମନର ତ୍ରିଦୋଷ ଠାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କର । ଯଥା (ମଳ, ବିକ୍ଷେପ ଏବଂ ଆବରଣ) । ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କର । ମନକୁ ସ୍ଥିର କର । ମନକୁ ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ସ୍ଥାପନ କର । ମନକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ନିମଗ୍ନ କରିଦିଅ, କ୍ରମାଗତ ଓ ନିବିଡ଼ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା "ମନୋନାଶ" ସାଧନାର ଅଭ୍ୟାସ କର । ମନର ପ୍ରତାରଣା ଓ ପ୍ରଲୋଭନ ଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରୁହ । ଏହାହିଁ ତୁମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତୁମେ କେବଳ ଏଇଥିପାଇଁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଅଛ । ବାକି ସବୁକିଛି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଜ୍ଞାନ ବା ଅବିଦ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱସୃଷ୍ଟ ଓ ସ୍ୱନ୍ୟସ୍ତ ।

□□□

# ୧୦

# ଶୁଦ୍ଧ ମନ ଓ ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ

# (SUDDHA MANAS AND ASUDDHA MANAS)

ବୁଦ୍ଧିମାନ ମନୁଷ୍ୟ ବିବେକଯୁକ୍ତ ମନ ଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନ ମନକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ବଶ କରେ । "ଉଦ୍ଧରେଦାତ୍ମନାତ୍ମାନମ୍" - ଜୀବାତ୍ମା ନିଜ ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ଉଦ୍ଧାର କରେ ।

(ଗୀତା-୬-୫)

## ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ମନ

ଉପନିଷଦର ମତ ଅନୁସାରେ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଅଶୁଦ୍ଧ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମନ ଥାଏ । ନିମ୍ନସ୍ତରର ମନ କାମନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ମନ ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ଦୁଇଟି ମନ ଅଛି । ତୁମକୁ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ମନରେ, କେବଳ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ହେବ ଯଦି ତୁମେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବ । ତୁମେ ନିମ୍ନସ୍ତରର ମନ ବା କାମଭାବାପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମନକୁ ଉଚ୍ଚତର ବା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ।

ବୁଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର- ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧି । ଦୁଇପ୍ରକାରର ଅହଂ ବା ଅହଂକାର ଅଛି, ଯଥା- ଶୁଦ୍ଧ ଅହଂ ଯେକି ବ୍ରହ୍ମ (ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ)ଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧ ଅହଂ ଯେକି ଶରୀର ସହିତ ଅଭିନ୍ନ । ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ସଂକଳ୍ପ ଅଛି, ଯଥା ଶୁଦ୍ଧ ସଂକଳ୍ପ (ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ) ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧ ସଂକଳ୍ପ (ଶରୀର ଓ ସଂସାରର ଚିନ୍ତନ) ।

ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ ଯେ କି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଅଶୁଦ୍ଦ ସଂକଳ୍ପ, ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧ ଅହଂକାର, ଏହି ତିନୋଟି ଯାକ ଏକ ପାପଚକ୍ରରୁ ଆସିଥା'ନ୍ତି । ଏହି ତିନୋଟି ପରସ୍ପର ସହଯୋଗରେ କାମ କରିଥା'ନ୍ତି । ମନର ବୀଜ ହେଉଛି ଅହଂକାର, ମନଟି କେବଳ କେତେକ ଭାବନାର ଗୁଚ୍ଛ । ଏହି ସମସ୍ତ ଭାବନା ମଧ୍ୟରୁ ମୂଳ ଭାବନା ହେଉଛି "ମୁଁ" ଭାବନା । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ଭାବନା ଯାହାକି ମନ ମଧ୍ୟରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମନ ହେଉଛି କେବଳ 'ମୁଁ' ଭାବନା । ବୁଦ୍ଧି ହେଉଛି ଅହଂକାରର ଆଧାର ବା ଭିତ୍ତି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ସେହି ବୁଦ୍ଧି ଯେ'କି ତୁମକୁ ବାଧ୍ୟ କରେ ଭୌତିକ ଶରୀର ସହିତ ଅଭିନ୍ନ ରହିବା ପାଇଁ । ଏହି ବୁଦ୍ଧି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଭେଦ ଏବଂ ନାନା ଭାବ । (ସଂସାରର ଅନେକତ୍ତ୍ୱ) ।

## ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନର ଲକ୍ଷଣ

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ହେଉଛି ନିର୍ଜନତା, ନିସ୍ତବ୍ଧତା, ସରଳ ଜୀବନ ଓ ଉଚ୍ଚ ଭାବନା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ପଠନ, ଦାର୍ଶନିକ ଆଲୋଚନା, ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସାଧୁ, ମହାତ୍ମା ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗ ପରି । ଗୋଟିଏ ନିଷ୍କଳଙ୍କ ମନକୁ ବିଚାର କରିହେବ ତା'ର ଭାଷା, ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଓ ଚକ୍ଷୁରୁ । ଏହିସବୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିରୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ନିଷ୍କଳଙ୍କ କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ମତପୋଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ଆକାଂକ୍ଷା, ମହତ୍ ଅଭିଳାଷ, ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ, ପ୍ରକୃତ ଧାର୍ମିକ ଭାବନା, ଦୟା, ସହାନୁଭୂତି, ଶୁଦ୍ଧ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ପ୍ରେମ, ଭକ୍ତି, ବିଚାର, ଅନୁପ୍ରେରଣା, ଅସାଧାରଣ ଧୀଶକ୍ତି । ଏହାସବୁ ଉଚ୍ଚ ଶୁଦ୍ଧ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନରୁ ଆସିଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧ ମନ ହିଁ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ । ଏହା ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧତାର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ।

## ରାଜସିକ ମନର ଲକ୍ଷଣ

ରାଜସିକ ମନ ଗୋଟିଏ ଜନବହୁଳ ସହର, ବହୁତ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଭୋଗ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ, ନୀଚ ଧରଣର ଭାବନା, ସ୍ତ୍ରୀସଙ୍ଗ, ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପନ୍ୟାସର ପଠନ, ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ ଏବଂ ସ୍ୱାର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ପ୍ରବୃତ୍ତିକ ମନ ହେଉଛି ନିମ୍ନମାନର ଅପବିତ୍ର କାମ ମାନସ, ଯେଉଁଠି ଅଛି ଆକାଂକ୍ଷା, କାମ ଭାବନା ଏବଂ କ୍ଷୁଧା । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କେବଳ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତିକ ମନ ଥାଏ । ଏପରିକି ତଥାକଥିତ ସଭ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେବଳ ପ୍ରବୃତ୍ତିକ ମନର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚଳିଥା'ନ୍ତି ।

ସେମାନଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ତୀବ୍ର ଏବଂ ସେମାନେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସାକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ଅତି ମାର୍ଜିତ ବସ୍ତୁ ପଛରେ ଦୌଡ଼ିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଭୌତିକ ଶରୀର ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଭିନ୍ନତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆତ୍ମନ୍ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଧାରଣା ନ ଥାଏ, ଯାହାକି ଏହି ଶରୀର ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ସେମାନଙ୍କର "ମୁଁ" ହେଉଛି ସ୍ଥୁଳ ଭୌତିକ ଶରୀର, ଯଦିଓ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ମନ ଅଛି ବୋଲି ।

କାମ ଉପଭୋଗ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଆସେ ଓ ବିବେକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ମନକୁ ମଳିନ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ବିଷୟ ଭୋଗକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ଅନ୍ତର ଭିତରେ ଥିବା ଆତ୍ମାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ଯେଉଁଠାରେ ଅଛି ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଅମରତ୍ୱ ।

## ଆତ୍ମ ବିଚାର ପାଇଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆତ୍ମ ବିଚାର ଓ ଉପନିଷଦର ପଠନ ପାଇଁ ଦରକାର ଗୋଟିଏ ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ଏକମୁଖୀ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବା ଶୁଦ୍ଧ ମନ । ସ୍ଥୁଳ ବା ସ୍ୱାର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କାମପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧି, ବିଚାର ଏବଂ ଦାର୍ଶନିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବିଚାର ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅଯୋଗ୍ୟ । ସ୍ୱାର୍ଥପରତା, କ୍ରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ମେଘାଚ୍ଛନ୍ନ କରିଦିଏ । ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଜୀବନର ବିଷ ସଦୃଶ୍ୟ । ଘୋର ସଂସାରୀମାନଙ୍କର ମନ ସବୁବେଳେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଏ ଯୌନ ସମ୍ଭୋଗ ଚିନ୍ତାରେ ବୁଡ଼ି ରହିବା ପାଇଁ । ଏହା କେବଳ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦାର୍ଶନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଅନୁଭୂତିଶୂନ୍ୟ ଏବଂ ଏହା ଦାର୍ଶନିକ ଚିନ୍ତା ପାଇଁ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତୁମେ ମାଟିରେ କଣ୍ଟା ମାରିପାର କିନ୍ତୁ ପଥର ମଧ୍ୟରେ ନୁହେଁ । ମନକୁ ନିଷ୍କାମ କର୍ମ, ଜପ, ପ୍ରାଣାୟମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ମନକୁ ଗୋଟିଏ ଦର୍ପଣ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ । ଯଦି ଦର୍ପଣଟି ଅପରିଷ୍କାର ଥିବ ତେବେ ତୁମେ ତୁମର ମୁଖକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖିପାରିବ ନାହିଁ । ସେହିପରି, ଯଦି ମନର ଦର୍ପଣ ଅପରିଷ୍କାର ଥିବ (ମଳପୂର୍ଣ୍ଣ- ଅଶୁଦ୍ଧତା-କାମ, କ୍ରୋଧ ଓ ଲୋଭ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା), ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାରଭାବରେ ଦେଖିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଆତ୍ମାକୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରିବ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଆଲୋକ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଆଲୋକିତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନର ଚେଷ୍ଟାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା, ଧ୍ୟାନ, କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ନିଷ୍କାମ କର୍ମଯୋଗ, ଭକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅ । ତେବେ ତୁମେ ଈଶ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର କରିପାରିବ । "ମନ ସୈବାନୁଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟମ୍" ଏହା ହେଉଛି ଶ୍ରୁତିର ଉକ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ କେବଳ ମନ ଦ୍ୱାରା ଦେଖି ହେବ । ଏଠାରେ "ମନ"ର ମାନେ ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧ ମନ । ସେହି ମନ କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ ସାକ୍ଷାତକାର କରିପାରିବ ଯେ'କି ମୁକ୍ତିର ଚାରୋଟି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ସଜ୍ଜିତ ଅଛି ଏବଂ ଯେ'କି ସମ, ଦମ, ଯମ ଓ ନିୟମର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଛି । ଯେ'କି ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ପବିତ୍ର ଉପଦେଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ଏବଂ ଯେ'କି ଶ୍ରବଣ, ମନନ ଏବଂ ନିଦିଧ୍ୟାସନ କରିଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧ ମନ ଯଦି ଉଚିତ୍ ଭାବରେ ନିଜ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖି କିଛି ସମୟ ଜ୍ଞାନ ଶାସ୍ତ୍ରର ପଠନ, ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭ ଏବଂ ବିନା ବାଧାପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରେ, ତେବେ ଏହିଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଜ୍ଞାନର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଏକ ନୈସର୍ଗିକ ଦୃଶ୍ୟର ଉଦୟ ହେବ, ଯେଉଁଠାରେକି ସେହି ଏକମାତ୍ର ସତ୍ୟ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଅନୁଭୂତି ହେବ ।

## ଅଶୁଦ୍ଧ ମନକୁ ହତ୍ୟା କର

ଆତ୍ମାର ଶତ୍ରୁ ହେଉଛି ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ, ଯାହାକି ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରତାରଣା ଏବଂ ଅନେକ ଭାବନାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିମ୍ନ ମନର ଏହି ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଶୈତାନ୍ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଏବଂ ସମସ୍ତ ଭୟର ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା । ସମସ୍ତ ମହତ୍ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ପତ୍ତିର ଧ୍ୱଂସକର୍ତ୍ତା । ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ ହେଉଛି ଏହି ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ ଯାହାକି ପ୍ରତାରଣା, ତୃଷ୍ଣା, ବାସନା ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ ଅଶୁଦ୍ଧତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ତୁମ ମନର ଏହି ଶତ୍ରୁ କାଳେ ସଂସାରର ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗରେ ତୁମକୁ ବିପଥଗାମୀ କରି ନଷ୍ଟ କରିଦେବ ଏହାକୁ ହତ୍ୟାକର, ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଲୋକ ପାଇବାର ଆଶା କରି । ଉନ୍ନତ ଶୁଦ୍ଧ ମନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ନିମ୍ନସ୍ତରର ଅଶୁଦ୍ଧ ମନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ବିଚାର ଓ ଉଚ୍ଚତର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନର ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମର ପ୍ରବୃତ୍ତିକ ମନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ତେବେ ଯାଇ କେବଳ ତୁମେ ପାଇବ ଅନନ୍ତ, ଅସୀମ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆତ୍ମ ଆନନ୍ଦ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ହେବ ଜୀବନ ମୁକ୍ତ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ଓ ରାଜସିକ ମନ ଠିକ୍ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଗତି କରନ୍ତି । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ଏକୀଭୂତ କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରବୃତ୍ତିକ ମନ ଭାଗ ଭାଗ କରି ଅଲଗା କରିଥାଏ । ପ୍ରବୃତ୍ତିକ ମନର ବାଣୀ ସବୁବେଳେ ତୁମକୁ କୁପଥଗାମୀ କରିଥାଏ । ମନକୁ ପରିଷ୍କାର କର ଏବଂ ବିବେକର ସ୍ୱରକୁ (ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ) ଶ୍ରବଣ କର । ମନର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଂଶକୁ ତୁମକୁ ବିକାଶ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ, ନିମ୍ନସ୍ତରର ପ୍ରବୃତ୍ତିକ ମନକୁ ଧ୍ୱଂସ କରି । ଯଦି ଉଚ୍ଚମାନର ମନ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ନିମ୍ନ ମନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଅନନ୍ତ ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତି ପାଇପାରିବ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ମୋକ୍ଷ, ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଚିରନ୍ତନ ଆନନ୍ଦ ପାଇବ । କ୍ରମାଗତ ବିଚାର ଏବଂ ଓଁକାର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରି ଏ ମନକୁ ହତ୍ୟା କର ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ରୁହ, ସତ୍-ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦ ଅବସ୍ଥାରେ ।

## ମନକୁ କିପରି ଶୁଦ୍ଧ କରିବ

ଠିକ୍ ଯେପରି ଏକ ଲୌହ ଖଣ୍ଡ ଅନ୍ୟ ଏକ ଲୌହ ଖଣ୍ଡକୁ ଆକାର ଦେଇଥାଏ, ସେହିପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶୁଦ୍ଧ ମନ ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରେ ପବିତ୍ର ପଥରେ ଚାଲି ମନକୁ ସଂଶୋଧନ କରି ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ । ମନ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ, ସତ୍, ଧାର୍ମିକ, ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ସତ୍‌ସଙ୍ଗ (ଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗ) ଦ୍ୱାରା । ସତ୍ୟ କହିବା ଓ ଦୟାର ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ମନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିଶୁଦ୍ଧକାରୀ ସହାୟକ । ଉଚ୍ଚ ଆକାଂକ୍ଷା, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ଦୟା- ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ମିଶି

ମନର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନକୁ ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚତର ମନର ବିକାଶ ହୁଏ ।

ତ୍ୟାଗ, ଦାନ, ଅନୁକମ୍ପା, ବେଦ ପଠନ ଏବଂ ସତ୍ୟ କହିବା ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ହେଉଛି ବିଶୁଦ୍ଧକାରକ ଏବଂ ଷଷ୍ଠଟି ହେଉଛି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥିବା ତପସ୍ୟା । ଏହି ଶେଷଟି ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧକାରୀ । ପବିତ୍ର ଯାଗାମାନଙ୍କୁ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା କରିବା ମଧ୍ୟ ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ସେଠାରେ ତୁମକୁ ଧର୍ମାତ୍ମାମାନଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ । ତୁମର ସେଠାରେ ଭଲ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ହୋଇପାରିବ ।

ଦାନ, ଜପ, ନିଷ୍କାମ କର୍ମ, ଯଜ୍ଞ, ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ସଂଧ୍ୟା, ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା, ଦମ, ଶମ, ଯମ, ନିୟମ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ତପ, ବ୍ରତ, ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ସେବା ଏହି ସମସ୍ତ ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଏହିପରି ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ମନରେ ଅମିଶ୍ରିତ ଆନନ୍ଦ ରହିବ ।

ମନ୍ତ୍ର ମନକୁ ପବିତ୍ର କରେ । କେବଳ ଶୁଆ ପରି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ ବହୁତ କମ୍ ଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏହାର କିଛିଟା ଉପକାରିତା ଅଛି । ଏହାକୁ ଭାବ ସହିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଏହା ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ପରିଣାମ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ମନ୍ତ୍ର, ନିଜ ମନର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ନ ହେବାଯାଏ ବିଶେଷ କିଛି ପ୍ରଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ନାହିଁ ।

ଦାର୍ଶନିକ ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କର ପଠନ, ଉପଯୁକ୍ତ ଚିନ୍ତନ, ଉତ୍ତମ ଏବଂ ମହତ୍‌ଭାବାବେଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା, ପରୋପକାରୀ ଉଦ୍ୟମ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ନିତ୍ୟ ଉଦ୍ୟୋଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ମନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାର ଉପାୟ । ଏହିସବୁ ମନର ଶୀଘ୍ର କ୍ରମ ବିକାଶ କରିଥାଏ । ମନ ଯେତେବେଳେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରେ ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁ ବାଟେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରୁ ପବିତ୍ରତା, ଆଲୋକ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଣେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣକାର ଦଶ କ୍ୟାରେଟ ସୁନାକୁ ପନ୍ଦର କ୍ୟାରେଟ ସୁନାରେ ପରିଣତ କରେ ସେଥିରେ ଅମ୍ଳ ମିଶାଇ ଏବଂ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର କୋଇଲାରେ ରଖି ଜଳାଇବା ଦ୍ୱାରା । ଠିକ୍ ସେହିପରି ତୁମକୁ ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ବଶ ହୋଇଥିବା ମନକୁ ଶୋଧନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏକାଗ୍ରତା, ତୁମର ଧର୍ମ ଗୁରୁଙ୍କର ଉପଦେଶ ଏବଂ ଉପନିଷଦର ବାକ୍ୟ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରି, ଧ୍ୟାନ, ଜପ ଏବଂ ନୀରବ ଭାବରେ ଭଗବାନଙ୍କର ନାମ ଜପ ଦ୍ୱାରା ।

'ହରିତାଳ'କୁ ଶୋଧନ କରିବାକୁ ଅନେକ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଲାଗେ । ଏହାକୁ ଗୋ-ମୂତ୍ରରେ ସାତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ, ଏହା ପରେ ଦଶଦିନ ଚୂନ ପାଣିରେ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧରେ ସାତ ଦିନ । ତା'ପରେ ଏହାକୁ ଏକଶତ ଆଠଥର ପୋଡ଼ିବା ପରେ ଏଥିରୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଭସ୍ମ ବାହାରିଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ବା ମନର ଶୁଦ୍ଧତା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କଠିନ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ ।

ମନ ଏହିପରି ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ଅନୁଭୂତି ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପଡ଼େ, ସାମାନ୍ୟ ଶବ୍ଦ ବା ଧକ୍କାରେ ସହଜରେ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ତାପକୁ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ବୋଧ କରେ । ଜଣେ ଉଚ୍ଚ ସାଧକ ଅନୁଭୂତିସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଉଚିତ୍, ତଥାପି ଶରୀର ଓ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କର ଆୟତ୍ତାଧୀନ ରହିବା ଦରକାର । ତୀବ୍ର ଅନୁଭୂତି ଶକ୍ତି ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ, କାର୍ଯ୍ୟ ଭାର ଆହୁରି ସେତେ କଷ୍ଟକର ହେବ । ଏହିପରି ଅନେକ ଶବ୍ଦ ଅଛି ଯାହାକି ସାଧାରଣ ମଣିଷଙ୍କ ପାଖରେ ଉପେକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅନୁଭୂତିସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ତୁମକୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ ଏହି ଅତ୍ୟଧିକ ଅନୁଭୂତି ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣତାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ।

## ଶୁଦ୍ଧ ମନର ଦୀକ୍ଷା ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥା ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ

ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ବିଶୋଧନ । ଯେତେବେଳେ ବିଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମନର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହେଉଛି ମୋକ୍ଷ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା । ଯଦି କୌଣସି ଶିଷ୍ୟର ମନ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମଳିନତାରୁ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପବିତ୍ର ଈଶ୍ୱରୀୟ ରହସ୍ୟ ବିଷୟରେ ଦୀକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ତେବେ ତା'ର ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିରତା ପାଇଥାଏ । ସେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅସମ୍ବେଦନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

❑❑❑

# ୧୧

# ବୃତ୍ତି

# (VRITTIS)

## ବୃତ୍ତି ଏହାର ସ୍ୱରୂପ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ

ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ଏକ ଜଳ ଭଉଁରୀ । ଏହା ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଉଠୁଥିବା ଏକ ତରଙ୍ଗ । ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ମନର ଏକ ରୂପାନ୍ତର । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଅବିଦ୍ୟାର ଫଳ । ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଅବିଦ୍ୟା ଯେତେବେଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ବୃତ୍ତି ସେତେବେଳେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ, ତାତିଲା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ପକାଇଲେ ପାଣି ଯେପରି ପାତ୍ରରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ ।

କେଉଁଠାରୁ ଏ ବୃତ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ? ଚିତ୍ତ ବା ମନରୁ । କ'ଣ ପାଇଁ ଏ ବୃତ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ? ଏହା ଅନ୍ତଃକରଣର ସ୍ୱଭାବ । ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା କ'ଣ ? ଏହା ଆବରଣ ଭଙ୍ଗ କରେ । ଏହା ସ୍ଥୂଳ ଅବିଦ୍ୟାର ଆବରଣକୁ ଦୂର କରେ, ଯାହା ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ରଖିଥାଏ । ଏହା ମାନବର କ୍ରମଃବିକାଶକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା (ଜୀବନ ମୁକ୍ତି) ପ୍ରାପ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହି ବୃତ୍ତି ଏକ ଜ୍ଞାନୀଠାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ସହସ୍ର ଚକ୍ର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରେ । ଏହା ଗୋଟିଏ ମାର୍ଗ ।

ଚିତ୍ତ ହେଉଛି ମନର ଉପାଦାନ । ଏହା ହେଉଛି ମାନସିକ ବସ୍ତୁ । ବୃତ୍ତି ବା ଭାବନାର ତରଙ୍ଗ ହେଉଛି ଏହି ମାନସିକ ବସ୍ତୁର ରୂପାନ୍ତର । ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଯେପରି ସମୁଦ୍ରର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ତରଙ୍ଗ ଓ ବୁଦ୍‌ବୁଦ୍ ଉଠେ ଠିକ୍ ସେହିପରି ବୃତ୍ତି ଉଠେ ମାନସ ସାଗରର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ । ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଠାରୁ ଆଲୋକର ରଶ୍ମି ବାହାରିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାନସିକ ରଶ୍ମି (ବୃତ୍ତିର ରୂପାନ୍ତର) ମାନସ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଠାରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି ଅସ୍ତକାଳରେ ନିଜକୁ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତି ଦିଗ୍‌ବଳୟରେ ନିଜର ସମସ୍ତ ରଶ୍ମିକୁ ଗୋଟାଇ ନେଇ, ସେହିପରି ତୁମକୁ ନିଜକୁ ମିଶାଇ ଦେବାକୁ ହେବ ସେହି ସମସ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କଠାରେ, ଅସୀମ ଚେତନା, ଅନନ୍ତ ଶାନ୍ତି ଠାରେ । ସମସ୍ତ ବିକ୍ଷେପକାରି ମାନସିକ ରଶ୍ମିକୁ ଏକାଠି କର ଏବଂ ମଧ୍ଯ ଲୀନ କର ମନକୁ ।

ମନ ମଧ୍ୟରେ ବୃତ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଆବରଣ-ଭଙ୍ଗ (ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିଥିବା ଅଜ୍ଞାନର ପର୍ଦ୍ଦାକୁ ଅପସାରଣ) କରିବା । ସ୍ଥୁଳ ଅବିଦ୍ୟା ବା ସ୍ଥୁଳ ଅଜ୍ଞତା ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ପର୍ଦ୍ଦା ଅପସାରିତ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ

ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିବାଟା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ । ବୃତ୍ତି ଏହି ଆବରଣ ବା ଅଜ୍ଞାନର ଆସ୍ତରଣକୁ ଅପସାରିତ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଜନଗହଳି ରାସ୍ତା ଭିତର ଦେଇ ଯାଉଥିବ ସେତେବେଳେ ତୁମେ କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ କେବଳ ଦେଖିପାରିବ, ଯଦିଓ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ତୁମର ସମ୍ମୁଖରେ ଯାଉଥିବେ । ଏପରି ହେବାର କାରଣ କ'ଣ ? କାରଣ ସେତେବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆବରଣ ଭଙ୍ଗ ହୋଇନଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅପସାରିତ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ଆଗରେ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୋଇଉଠେ ।

ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ରାଜଯୋଗ ଅନୁସାରେ ପ୍ରମାଣ, ବିପର୍ଯ୍ୟୟ, ବିକଳ୍ପ, ନିଦ୍ରା ଏବଂ ସ୍ମୃତି ହେଉଛି ପଞ୍ଚ ମାନସିକ ବୃତ୍ତି ବା ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ । ଯଦି ଏହି ପଞ୍ଚ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦମନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଆକାଂକ୍ଷାର ମଧ୍ୟ ଦମନ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନୁସରଣ କରିବେ ।

## ବିଷୟାକାର-ବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ରହ୍ମାକାର-ବୃତ୍ତି

ମନ ତା'ର ନିଜ ଚେଷ୍ଟାବଳରେ ଯେକୌଣସି ବସ୍ତୁର ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ତା'ରି ଉପରେ ନିଜର ଏକାଗ୍ରତା ନିବଦ୍ଧ କରେ । ଯଦି ଏହା ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ, ଏହା ମହିଳାଙ୍କ ଆକାର ନେଇଥାଏ । ଏହି ବୃତ୍ତିକୁ 'ତଦ୍ ଆକାର' ବୃତ୍ତି କୁହନ୍ତି । ଯଦି ଏହା ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ, ତେବେ ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟେ । ପୂର୍ବ ଘଟଣାରେ, ରାଜସ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ) ମନ ଭିତରେ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ଏବଂ ପର ଘଟଣାରେ, ସତ୍ତ୍ୱ ବା ପବିତ୍ରତା ଅନୁପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ମନ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ସମୂହ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ ଓ ସେହିଗୁଡ଼ିକରେ ବାସ କରେ, ଏହା ସେହି ବସ୍ତୁ ସମୂହର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ବିଷୟାକାର ବୃତ୍ତି କହିଥା'ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହା ବ୍ରହ୍ମ ବା ଅନନ୍ତଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ, ସେତେବେଳେ ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିର ଗଠନ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ୍ ମନ ଏବଂ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି । ସେ ବିଷୟାକାର ବୃତ୍ତିକୁ ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ମନ ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିରୁ ବିଷୟାକାର ବୃତ୍ତିକୁ ଖସି ଆସିବ ସେତେବେଳେ ସେ ପୁଣି ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିକୁ ନେବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଏକ କଠିନ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ।

ତୁମେ ବିଷୟାକାର ବୃତ୍ତିକୁ, ଘଟବତ୍ ଆଦି ବୃତ୍ତିଭାବରେ (ପାତ୍ର ବା ବସ୍ତୁ ପ୍ରଭୃତିର ରୂପାନ୍ତର) ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିକୁ ଏକ ସମୟରେ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଶ୍ରୁତି ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ । ଏହା ବ୍ୟବହାରିକ ଅନୁଭୂତିର ମଧ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ ।

ବିଷୟ ବା ବସ୍ତୁ ତୁମକୁ ବାନ୍ଧି ରଖେ ନାହିଁ । ବୃତ୍ତି ଓ ବୃତ୍ତି ସହିତ ତଦାତ୍ମ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଯେ'କି ଆସକ୍ତି ଓ ବନ୍ଧନ ଆଣିଦିଏ । କେବଳ ଅବିଦ୍ୟା ଓ ଅଜ୍ଞାନ ଯୋଗୁ ତୁମେ ନିଜକୁ ବୃତ୍ତି ସହିତ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ଭାବିଥାଅ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୁହ 'ମୁଁ ରାଗିଛି' ବୋଲି ।

## ବୃତ୍ତିର ପ୍ରକାର

ବୃତ୍ତିକୁ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯଥା- (୧) ମନୋବୃତ୍ତି, (୨) ବୁଦ୍ଧି ବୃତ୍ତି, (୩) ସାକ୍ଷୀ ବୃତ୍ତି, (୪) ଅଖଣ୍ଡାକାର ବୃତ୍ତି ଏବଂ (୫) ଅଖଣ୍ଡ ଏକାରସ ବୃତ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି ପ୍ରକୃତିଗତ ମନ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ, ୨ୟ, ୩ୟ, ୪ର୍ଥ ଓ ୫ମଟି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ମନୋବୃତ୍ତି ହେଉଛି ଘୋର ସଂସାରୀମାନଙ୍କର ବିଷୟାକାର ବୃତ୍ତି । ବୁଦ୍ଧି ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ବିବେକୀମାନଙ୍କର ବୃତ୍ତି । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ସାକ୍ଷୀ ବୃତ୍ତି ସହିତ ଅଭିନ୍ନ କରିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଯେ ତୁମେ ହେଉଛ ଅନନ୍ତ ଆତ୍ମା, ସେତେବେଳେ ଅଖଣ୍ଡ ବୃତ୍ତି ଉତ୍ପାଦିତ ହେବ । ଏହାକୁ ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ବୃତ୍ତି ନ ଥାଏ ।

ମନୋବୃତ୍ତିରୁ ତୁମେ ବିବେକ ବୃତ୍ତିକୁ ଲମ୍ଫ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ମନୋବୃତ୍ତି, ମନୋମୟ କୋଷ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ । ବିବେକ ବୃତ୍ତି, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ବିକାଶ ଘଟାଇଲେ ବିବେକ ବୃତ୍ତିକୁ ଜୟ କରିହେବ । ବିବେକ ବୃତ୍ତିରୁ ତୁମକୁ ଯିବାକୁ ହେବ ସାକ୍ଷୀବୃତ୍ତିକୁ । ସାକ୍ଷୀ ବୃତ୍ତିରୁ ତୁମକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଅଖଣ୍ଡାକାର ବୃତ୍ତିକୁ । ଅଖଣ୍ଡାକାର ବୃତ୍ତିରୁ ତୁମକୁ ଯିବାକୁ ହେବ ଅଖଣ୍ଡା ଏକାରସକୁ ଯେକି ବ୍ରହ୍ମସ୍ୱରୂପ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି କୈବଲ୍ୟ ବା ଜୀବନର ଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

## ଅର୍ନ୍ତମୁଖ ବୃତ୍ତି ଏବଂ ବର୍ହିମୁଖ ବୃତ୍ତି

ମନର ବର୍ହିଗାମୀ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଯେତେବେଳେ ନିରୋଧ ହୁଏ, ମନ ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଆବଦ୍ଧ ରୁହେ, ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଧ୍ୟାନ କେବଳ ନିଜ ଉପରେ ରୁହେ, ସେତେବେଳେ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ ବୃତ୍ତି କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ମନର ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ ଉତ୍ସ, ଯାହା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଘଟିଥାଏ । ସାଧକମାନେ ଅନେକ ସାଧନା କରିପାରନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ବୃତ୍ତି ଥାଏ ।

ବର୍ହିମୂଖୀ ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ରଜଗୁଣ ଯୋଗୁ ମନର ବର୍ହିଗାମୀ ପ୍ରକୃତି । ଯେତେବେଳେ ଦୃଷ୍ଟି ବର୍ହିମୂଖୀ ହୁଏ, କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଅନେକ ଘଟଣା ମନକୁ ନିୟୋଜିତ କରିରଖେ । ମନର ବର୍ହିଗାମୀ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସର ତାଡ଼ନା ଯୋଗୁ ଆଖି ଓ କାନ ଶବ୍ଦ ଓ ଦୃଶ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଧାଇଁ ଯାଆନ୍ତି । ବସ୍ତୁ ଓ ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି । ଜଣେ ରାଜସିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାର ମନ ଆକାଂକ୍ଷାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ, ସେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ସୁଦ୍ଧା ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ ବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତରର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କଳ୍ପନା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅଯୋଗ୍ୟ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ।

ତୁମେ ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ ବୃତ୍ତି (ମନର ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ ଗତି) ପାଇପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ମନର ବର୍ହିମୂଖୀ ଗତିର ଶକ୍ତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଧ୍ୱଂସ କରିଦେଇପାରିବ । ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ ଏହି ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତୁମେ ମନକୁ ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ତ୍ୟାଗ (ଆକାଂକ୍ଷା, ବସ୍ତୁ ଓ ଅହଂକାରର ତ୍ୟାଗ) ଦ୍ୱାରା ମନକୁ କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ପରି ଯୋଗକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ବା ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ କରିବାର ଶୈଳୀକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମର ଲୁଗା ଖଣ୍ଡିକ କଣ୍ଟା ଗଛରେ ପଡ଼ିଗଲେ ତୁମେ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଧିରେ ଧିରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି କଣ୍ଟା କାଢ଼ି ଲୁଗା ଖଣ୍ଡିକ ଅଲଗା କରିନିଅ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ ଲାଳସାର ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଅପବ୍ୟୟ ହୋଇଥିବା ମନର ରଶ୍ମିକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ସଂଗ୍ରହ କରିନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ତୁମେ ଏସବୁକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ବୈରାଗ୍ୟ, ଅଭ୍ୟାସ, ତ୍ୟାଗ ଏବଂ ତପ ଦ୍ୱାରା ଏକାଠି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ସାହସର ସହିତ, ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଶକ୍ତିର ସହିତ ଆଗେଇଯାଅ ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଆଡ଼କୁ । ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ମାନସିକ ରଶ୍ମି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଆଲୋକ ବିକିରଣ ହୋଇଥାଏ । ମନ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିନାଶ ଘଟାଇପାରେ ନାହିଁ । ମନ ନିଜକୁ ଆଉ ବର୍ହିମୂଖୀ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ହୃଦୟ ଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଇ ପାରେ ।

## ବୃତ୍ତି ସମୂହର ଧ୍ୱଂସ ଆଗେଇନିଏ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଆଡ଼କୁ

ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ମନ ଅସୀମ ଶକ୍ତି ଆହରଣ କରିଥାଏ । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ (ଭାବନାର ଢେଉ) ନଷ୍ଟ କରିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଗଣିତ ।

ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି କରିନେଇ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି କାରବାର କରିବା ଦରକାର । କେତେକ ବୃତ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତ । ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଗାଢ଼ ଚେଷ୍ଟାର ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ । ଦୁର୍ବଳ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଫଟା ବାଦଲ ପରି ମିଳାଇ ଯାଆନ୍ତି । ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ତିଷ୍ଠି ରହନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ।

ନୀରବ ରୁହ, ନୀରବତା ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କର । ନୀରବତା ହେଉଛି ଆତ୍ମା । ନୀରବତା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ । ନୀରବତା ହେଉଛି କେନ୍ଦ୍ର । ନୀରବତା ହେଉଛି ହୃଦୟ କନ୍ଦର । ମନ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ପାଖକୁ ଯାଏ, ସେହି ମଝି ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମର କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମନ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ତାହାକୁ ସ୍ୱରୂପସ୍ଥିତି କୁହନ୍ତି । ତାହାହିଁ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ । ମନ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆୟତ୍ତାଧୀନ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ବୃତ୍ତିର ନିବୃତ୍ତି ଘଟେ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ରୂପ ଭେଦ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ, କେବଳ ସେତିକିବେଳେ ତୁମେ ନୀରବତା ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କର । ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏହାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କର । ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆକର୍ଷିତ କରି, ମନକୁ ସ୍ଥିର କରି, ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନୀରବ ରଖି, ବୁଦ୍ଧିକୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ କରି, ଚିତ୍ତକୁ ପବିତ୍ର କରି, ଓଁକାରକୁ ଧ୍ୟାନ କରି, ଭାବନର ସହିତ ଓଁକାର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି, ସେହି ଦିବ୍ୟ ମହିମା ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ମହିମାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କର । ଏହି ବ୍ରହ୍ମ ଚେତନାକୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଧରି କ୍ରମାଗତଭାବରେ ଚାଲୁରଖ । ଆତ୍ମଚେତନାର ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହେଉ । ଏହା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏହା ଏକ ଇପ୍‌ସିତ ବସ୍ତୁ ।

ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ ସେତେବେଳେ କେବଳ ସଂସ୍କାର ସମୂହ ଓ ମନର ଆଧାର ରହିଯାଏ । ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ନିର୍ବୀଜ-ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ହେବ ।

□□□

# ୧୨

# ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

## (THEORY OF PERCEPTION)

"ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଭାବେ, ସେତେବେଳେ ସେ ବୁଝିପାରେ ଯେ ଭାବନା ବିନା ଜଣେ ଜାଣିପାରେନା, କେବଳ ଭାବିବା ପରେ ଜଣେ ବୁଝିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ।"

(ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ, ୭-୨୧-୧)

"ମୁଁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଥିଲି; ମୁଁ ଶୁଣି ପାରିନଥିଲି, ମୁଁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଥିଲି; ମୁଁ ଦେଖିନଥିଲି । ତେଣୁ ଏଥିରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ମନ ଦ୍ୱାରା ଦେଖେ, ମନ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣେ । ଆକାଂକ୍ଷା, ସଂକଳ୍ପ, ଅନିଶ୍ଚିତତା, ବିଶ୍ୱାସ, ଅବିଶ୍ୱାସ, ସ୍ଥିରତା, ଅସ୍ଥିରତା, ଲଜ୍ଜା, ବୁଦ୍ଧି, ଭୟ ଏହିସବୁ କେବଳ ମନ ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପଛପଟୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମନ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିପାରେ ।"

(ବୃହଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦ, ୧-୫-୩)

ମନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି କୋଠରୀ ଥାଏ । ଯଥା- ଚିନ୍ତନ କରିବା ଅଂଶ ଏବଂ ଅନୁଭୂତି କରିବା ଅଂଶ । ଚିନ୍ତନ କରିବା ଅଂଶକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବାଟା ସହଜ, କିନ୍ତୁ ଅନୁଭୂତିର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ।

ଏହା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ଯେକି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖିବ ତେବେ ତାହା ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦେଖାଯିବ । ତୁମେ ଯଦି ସିଧାସଳଖ ମନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖିପାରନ୍ତ, ତେବେ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିପାରନ୍ତେ । ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ସେ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ପନ୍ଦନ ବା ଅନ୍ତର ଗତିକୁ ସଂକଳ୍ପ ଭାବରେ ଦେଖନ୍ତି । ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ କଳ୍ପନା କରିଥାଅ ତୁମ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଯେ ଏକ ବିରାଟ ଯୁଦ୍ଧ ଚାଲିଛି ଓ ଉଭୟ ପକ୍ଷରୁ ଅନେକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡୁଛନ୍ତି । ତୁମର ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଏପରି ଭାବନାକୁ ତୁମେ କାଢ଼ି ନେଇ ପାର ।

## ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସମୂହ

ମନର ଏକ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅଛି । ଏହିପ୍ରକାର ଭାବନାର ସମ୍ପ୍ରଦାୟଗୁଡ଼ିକ କୁହନ୍ତି ଯେ, ଯେତେବେଳେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ବସ୍ତୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ଏକକାଳୀନ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବା ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ମନରେ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ଆସିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ, ଏହା ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁରେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବେଦାନ୍ତିକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖଣ୍ଡିତ ଓ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କୋଠରୀ ବା ଅଂଶ ବିଶେଷ ଅଛି । ମନର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ, ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ଦ୍ୱିତୀୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ ଏବଂ ଏହିପରି ଚାଲିଥାଏ । ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ବେଦାନ୍ତିକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅସମର୍ଥନୀୟ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ଅଗ୍ରାହ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ଦୃଷ୍ଟି-ସୃଷ୍ଟି ବାଦ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ମତ ଅନୁସାରେ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଦ୍ରଷ୍ଟା ଏକ । ଠିକ୍ ଯେପରି ବୁଢ଼ିଆଣୀ ତା' ଶରୀରରୁ ଜାଲ ବୁଣିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଭୌତିକ ଜଗତକୁ ନିଜର ଶରୀରରୁ ନିକ୍ଷେପ କରିଥାଏ ଏବଂ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଜଗତକୁ ନିଜର ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନିଏ । ବସ୍ତୁ ହେଉଛି ଏକ ମାନସିକ ବୃତ୍ତି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୃଶ୍ୟ (ଯାହା ତୁମେ ବାହାରେ ଦେଖିଥାଅ) ମାନସିକ ଅବିଦ୍ୟା ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ବାହାରେ କେବଳ ଆଲୋକ ଥାଏ । ବାହାରେ କେବଳ ଅଛି ସ୍ପନ୍ଦନ । ମନ କେବଳ ଏ ସବୁକୁ ଦିଏ ଆକାର ଓ ରଙ୍ଗ । ଏସବୁ କେବଳ ମାନସିକ ଭ୍ରାନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ ମତ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବର ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମନ ଓ ବାହ୍ୟତମ ମାତ୍ରିକ ସ୍ପନ୍ଦନର ପାରସ୍ପରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଉଛି ବସ୍ତୁ ବା ବାହ୍ୟ ଜଗତ, ଯାହାକୁ ତୁମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉଛ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନର ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ପଞ୍ଚତନ୍ମାତ୍ରର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଂଶ ମନର ସୃଷ୍ଟି । ବାହାରେ କେବଳ ଆଲୋକ ଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆଲୋକ ବିକିରଣ କରିଥା'ନ୍ତି । ଚକ୍ଷୁ, ଅଗ୍ନି ଓ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱରୁ ଗଠିତ । ମନର ସେହି ଅଂଶ ଯେକି ଅନୁଭବ କରେ, ସେ ମଧ୍ୟ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଗଠିତ । ତେଣୁ ଅଗ୍ନି, ଅଗ୍ନିକୁ ଦେଖେ । ମନର ସେହି ଅଂଶ କେବଳ ଶୁଣିପାରେ ଯାହା ଶବ୍ଦ ତନ୍ମାତ୍ରରୁ ଗଠିତ । ଶବ୍ଦ ବାହ୍ୟ ଆକାଶରୁ ଆସିଥାଏ, ତେଣୁ

ମନର ଆକାଶ ବାହ୍ୟ ଆକାଶକୁ ଶୁଣିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମା ଦେଖିପାରେ, ଶୁଣି ପାରେ, ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ଏବଂ ସବୁକିଛି ଅନୁଭବ କରିପାରେ, ଆତ୍ମାକୁ କେବଳ ଆତ୍ମାହିଁ ଦେଖି ପାରେ । ତେଣୁ ତୁମେ ଯାହା କିଛି ବାହାରେ ଦେଖୁଛ, ତାହା ଆତ୍ମା । "ସର୍ବଂ ଖଲବିଦମ୍ ବ୍ରହ୍ମ" "ସବୁକିଛି କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ" ।

## ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ମତ

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁଯାୟୀ, ବାହ୍ୟ ଆଲୋକର ସ୍ପନ୍ଦନ ଅକ୍ଷିପଟ (ରେଟିନା) ଉପରେ ପଡ଼େ ଏବଂ ସେଠାରେ ଏକ ଓଲଟା ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ପନ୍ଦନଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରସର-ଅପ୍‌ଟିକ୍ ଥାଲାମସ୍ (ମସ୍ତିଷ୍କର ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ଅଂଶ ଯେଉଁଠାରୁ କେତେକ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ) ମୁଣ୍ଡର ପାଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗରେ ଥିବା ଅକ୍ସିପିଟାଲ ଅଂଶରେ ଦୃଷ୍ଟିର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳକୁ ଯାଇଥାଏ । ସେଠାରେ ଏକ ବାସ୍ତବ ପ୍ରତିରୂପର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଯାଇ କେବଳ ତୁମର ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ବସ୍ତୁଟିକୁ ତୁମେ ଦେଖିପାର ।

## ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଜ୍ଞାନ

ସାଂଖ୍ୟଦର୍ଶନ ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ହେଉଛି 'ପୁରୁଷ' ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର କୌଣସି ଧାରଣା ନାହିଁ । ଏହି ମାଂସଳ ଚକ୍ଷୁ ହେଉଛି ଏକ ବାହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର (କାରଣ) ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ, ଚକ୍ଷୁ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିର ଏକ ଅଙ୍ଗ ନୁହେଁ । ଦୃଷ୍ଟିର ଅଙ୍ଗ ମସ୍ତିଷ୍କର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରେ ଅବସ୍ଥିତ । ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅନୁରୂପ ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ଏବଂ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥାଏ । ମନ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟବୋଧକୁ ବୁଦ୍ଧି ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ବୁଦ୍ଧି ଏହାକୁ ନେଇଯାଏ ପୁରୁଷ (ଯେକି ସତ୍ ଆତ୍ମା ଏବଂ ଯେକି ଅଭୌତିକ) ପାଖକୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭୂତିର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପୁରୁଷ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଆଜ୍ଞା ଦିଏ । ତା'ପରେ ବୁଦ୍ଧି ତା' ହାତରେ ଥିବା ବିଷୟର ଆଗ ପଛ ଦେଖି ଏବଂ ଉଚିତ୍ ଭାବରେ ବିଚାର କରି ଏକ ସଠିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିସାରିବା ପରେ, ମନକୁ ପୁଣି ଆଦେଶ ଦିଏ କର୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ । ବୁଦ୍ଧି ହେଉଛି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ବିଚାରପତି ଯେକି ଅଧିବ୍ୟକ୍ତା ମନର ବକ୍ତବ୍ୟ ଶୁଣନ୍ତି । ମନ ଦୁଇଟି ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରେ, ଯଥା- ୧) ଜଣେ ଅଧିବ୍ୟକ୍ତା ଭାବରେ ଏବଂ (୨) ମୁଖ୍ୟ ସେନାଧକ୍ଷ ଭାବରେ । ମନ ବୁଦ୍ଧିଠାରୁ ନିଷ୍ପତ୍ତିମୂଳକ ଆଦେଶ ପାଇବା

ପରେ, ମୁଖ୍ୟ ସେନାଧକ୍ଷ ଚରିତ୍ରର ଅଭିନୟ କରେ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ଦେଇଥିବା ଆଦେଶକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରେ, ତା'ର ପଞ୍ଚ ସୈନିକ- ପଞ୍ଚ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା । ଏହା ହେଉଛି ସାଂଖ୍ୟଦର୍ଶନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ଏଠାରେ ଦେଖ, ହିନ୍ଦୁଦର୍ଶନ ଏହିସବୁ ବିଷୟରେ କେତେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର ବା କାରଣ ଅଛି, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ମାଂସଳ ଆଖି । ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକୁ କେନ୍ଦ୍ର ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପାଖକୁ ନେଇଯାଏ । ଏହା ପରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଯଥା- ଭୌତିକ ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ମନ ଏହି ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ଆଗକୁ ନେଇ ବୁଦ୍ଧି ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣିଥାଏ, ଯେକି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଏ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତା'ପରେ ଅହଂକାର ଧାରଣା ସ୍ଫୁରିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି ଆତ୍ମ-ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରେ ଓ ଅଭିମାନ ସହିତ ଅଭିନ୍ନତା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏହି କ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ମିଶ୍ରଣକୁ ପୁରୁଷ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ, ଯେକି ପ୍ରକୃତ ଆତ୍ମା, ଯେ ଏହି ମିଶ୍ରଣ ମଧ୍ୟରେ ବସ୍ତୁକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

ବସ୍ତୁର ସଂପର୍କରୁ ଜ୍ଞାନ ଆସିଥାଏ । (ଇନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥ ସନ୍ନିକର୍ଷ) । ପ୍ରପଞ୍ଚ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ଅନ୍ତଃକରଣ ଏବଂ ଜୀବର ଆବଶ୍ୟକ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟଟିକୁ ଦେଖେ, ମନ ଏହାକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରେ । ବୁଦ୍ଧି ଅଭ୍ୟାସ, ଚୈତନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ ବୁଝିପାରେ । ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସମୂହ ଏବଂ କାରଣ ସମୂହ (ବାହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ) ଯଥା- ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ରିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଯାଇ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଅନୁଭବ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ବସ୍ତୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଂପର୍କରେ ଆସେ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ମନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଏବଂ ମନ ଆତ୍ମା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ଆତ୍ମା ଆଲୋକ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏହା କେବଳ ଭୌତିକ କ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ।

## ବେଦାନ୍ତର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

ଅଦ୍ୱୈତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ, ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଚୈତନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଅନୁଭୂତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଚେତନ ବସ୍ତୁ ଚେତନା ସହିତ ମିଶିଲେ ତା'ର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଅନୁଭୂତି ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅଦରକାରୀ ନୁହଁନ୍ତି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକ, ତା'ର ଆନୁମାନିକ ବସ୍ତୁର ଅନୁଭୂତିକୁ ଉପଯୋଗୀ କରିବାରେ । ଆତ୍ମାର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ପ୍ରଜ୍ଞା ବା ବୁଦ୍ଧି, ତେଣୁ ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ଯେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅଦରକାରୀ ବୋଲି, କାରଣ ସେହିମାନେ ହିଁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତି ବିଶେଷ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପାଇଁ ।

ବେଦାନ୍ତର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ ମନ ଆଖି ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାରକୁ ଆସି, ବାହାରେ ଥିବା ବସ୍ତୁର ଆକାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅନ୍ତଃକରଣ ବୃତ୍ତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଛିଦ୍ର ଆଖି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି, ବିଷୟ ଅଜ୍ଞାନକୁ ଦୂର କରି ବିଷୟାକାର (ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବସ୍ତୁର ଆକାର ଓ ରୂପ) ଧାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆଣିଥାଏ । ବୃତ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଆବରଣ ଭଙ୍ଗ କରିବା (ବସ୍ତୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ସ୍ଥୁଳ ଅବିଦ୍ୟାର ଋଦରକୁ ଅପସାରିତ କରିବା) ।

ପ୍ରକୃତରେ ମନର ଏକ ରଶ୍ମି ବାହାରକୁ ଯାଏ ଏବଂ ବସ୍ତୁର ଆକାର ଓ ରୂପ ଧାରଣ କରି ଏହାକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରେ । ତା'ପରେ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପୁସ୍ତକର ଅନୁଭୂତି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ମନ ସେହି ପୁସ୍ତକଟିର ପ୍ରକୃତ ଆକାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ପ୍ରତିରୂପ ସହିତ ବାହ୍ୟର କିଛିଟା ମିଶିବାହିଁ ହେଉଛି ବସ୍ତୁ । ଯେକୌଣସି ବସ୍ତୁ ତୁମେ ବାହାରେ ଦେଖିଥାଅ, ତାହାର ପ୍ରତିରୂପ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଆମ୍ବ ବଗିଚା ଭିତରେ ଯାଉଥିବ, ଆଖି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ମନର ଏକ ରଶ୍ମି ଆସି ଆମ୍ବକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରେ ଏବଂ ଏହା ଆମ୍ବର ଆକାରକୁ ଧାରଣ କରେ । ଏହି ରଶ୍ମି ବୃତ୍ତି ବୋଲି ନାମିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆଚ୍ଛାଦନ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ 'ବୃତ୍ତି-ବ୍ୟାପ୍ତି' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବୃତ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ବସ୍ତୁକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ରଖିଥିବା ଆବରଣକୁ ଅପସାରଣ କରିବା । ଆମ୍ବକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥିବା ଆବରଣ ବୃତ୍ତି ମାନସିକ ରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା ଅପସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ବୃତ୍ତି ସହିତ ଚୈତନ୍ୟ ଥାଏ । ଏହି ଚୈତନ୍ୟ ଆମ୍ବ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଆଲୋକିତ କରେ । ଏହାକୁ 'ଫଳ-ବ୍ୟାପ୍ତି' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଟର୍ଚ୍ଚ ଲାଇଟ୍ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁକୁ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଆଲୋକିତ କରେ, ସେହିପରି ବୃତ୍ତି- ଚୈତନ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଆଲୋକିତ କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଆମ୍ବର ଅନୁଭୂତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ମନ 'ସଂକଳ୍ପ-ବିକଳ୍ପ' କରିଥାଏ- ଏହା ଗୋଟିଏ ଆମ୍ବ କି ନୁହେଁ ବୋଲି । ବୁଦ୍ଧି ସେତେବେଳେ ଆସେ ମନକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ତା'ର ପୂର୍ବର ଅନୁଭୂତି ଅନୁସାରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଆମ୍ବ ବୋଲି । ଚିତ୍ତ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରେ, 'ମୁଁ ଏ ଆମ୍ବକୁ ପାଇବି କିପରି ?' 'ମୁଁ ଏ ବଗିଚାର ମାଳି ବା ମାଲିକକୁ ପଚାରିବି କି ?' ଅହଂକାର ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ କୁହେ; 'ମତେ ଯେକୌଣସି ଉପାୟରେ ଆମ୍ବକୁ ପାଇବାକୁ ହେବ, ମୁଁ ଏହାକୁ ଚାହେଁ' । ସେତେବେଳେ ମନ କର୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆଦେଶ ଦିଏ ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଆମ୍ବ ଗଛ ଦେଖ, ଏହା ତୁମର ବାହାରେ ଥାଏ । ଏଥିରେ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଥାଏ । ଏହି ଆମ୍ବ ଗଛଟି ଏକ ମାନସିକ ଧାରଣା ମଧ୍ୟ । ମନ ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ଆମ୍ବ ଗଛ ନାହିଁ । ତୁମେ ଏହି ଆମ୍ବ ଗଛର ସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ କେବଳ ମନ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିଥାଅ । ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ମାନସିକ ଆକାର ବା ରୂପ ଥାଏ । ଏହି ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଆକାର ଏବଂ ବାହ୍ୟର କିଛି ମିଶି ହେଉଛି ଏ ଆମ୍ବ ଗଛଟି, ଯଦିଓ ତୁମେ ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବ ତଥାପି ତୁମର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ସେହି ରୂପକୁ ଦେଖିପାରିବ । ପତ୍ରର ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ସବୁ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଆଲୋକର ସ୍ପନ୍ଦନ (ଧର ୧୦ ନିୟୁତ ସ୍ପନ୍ଦନ) ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆଲୋକର ସ୍ପନ୍ଦନଗୁଡ଼ିକ ଅକ୍ଷିପଟ ଉପରେ ଆଘାତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ପଛ ଭାଗରେ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯାଏ । ଆମ୍ବ ପତ୍ରର ଶକ୍ତି ଅଛି ଏହି ଧଳା ରଶ୍ମିକୁ ବିଖଣ୍ଡିତ କରି କେବଳ ସବୁଜ ରଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ । ଏହା ବିଜ୍ଞାନ କହିଥାଏ ।

ତୁମର ନିଜ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସେତିକି ତୁମର ବାହ୍ୟରେ ଅଛି, ଠିକ୍ ଦୂରରେ ଥିବା ଆମ୍ବ ଗଛ ପରି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ମାନସିକ ରୂପ ବା ମାନସିକ ଆକାର । ତୁମର ଶରୀରର ସଂପର୍କ ଅନୁସାରେ, ଆମ୍ବ ଗଛ ତୁମର ଏକ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ । ଆମ୍ବ ଗଛଟି କେବଳ ଗୋଟିଏ ଆକୃତି ଯାହାକି ସେହି ଅସୀମ ବା ଏକମାତ୍ର ସତ୍ୟ ଠାରେ ଭାସମାନ ଥାଏ । ତୁମର ଶରୀରର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆମ୍ବ ଗଛଟି ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ତୁମ ଶରୀର ତ ତୁମର ବାହ୍ୟରେ ଅଛି । ତେଣୁ ଏହି ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ଧାରଣା ବା ଏହି ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଧାରଣା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶବ୍ଦଟି ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଏକ ମିଥ୍ୟା ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରିକତାର ସ୍ଥିତି କେବଳ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ, ଯଦି ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଚାଲିଯାଏ, ତେବେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରଣର ସ୍ଥିତି କେଉଁଠି ? ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବା ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ଅବସ୍ଥା ଏହି ଦୁଇଟି ଯାକ ଶବ୍ଦ କେବଳ ଏକ ମାୟା, ଏକ ମନର ସୃଷ୍ଟି । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦୃଢ଼ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି, କେବଳ ଗୋଟିଏ ବାସ୍ତବତା ବା ଅସୀମ ସତ୍ତା ଅଛି ଏହି ତଥାକଥିତ ବାହ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବସ୍ଥା ପଛରେ । ତାହାହିଁ ହେଉଛି, ବାସ୍ତବ, ଅସୀମ "ମୁଁ", ସେହି ତୁମର ନିଜର ଆତ୍ମା ।

## ମନ କେବଳ ବିଭେଦତା ସୃଷ୍ଟି କରେ

ଚକ୍ଷୁ ମନର ସମ୍ମୁଖରେ କେତେକ ଆକୃତି ବା ରୂପ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ମନ କେବଳ ଏହାକୁ ଭଲ ବା ମନ୍ଦ ଆକାର ଦେଇଥାଏ । ଏହା କୁହେ, "ଏହା ଭଲ, ଏହା

ଅସୁନ୍ଦର, ଏହା ସୁନ୍ଦର ।" ଏହିଠାରୁ ଆସେ ବନ୍ଧନ ଓ କଷ୍ଟ । ଭଲ ଏବଂ ମନ୍ଦ, ଅସୁନ୍ଦର ଏବଂ ସୁନ୍ଦର, ଏହା କେବଳ ମାନସିକ ସୃଷ୍ଟି । ମନ ଯଦି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ତେବେ ଏହା ନଷ୍ଟ ମଧ୍ଧ କରିଦେଇପାରେ । ସେହିପରି କର୍ଣ୍ଣ କେତେକ ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ ମନ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣିଥାଏ । ଏହା ସେହି ମନ ଯେକି କୁହେ, "ଏହା ପ୍ରଶଂସା, ଏହା ନିନ୍ଦା ।!" ଚକ୍ଷୁ କିମ୍ବା କର୍ଣ୍ଣକୁ ଆଦୌ ଦୋଷ ଦେଇ ହେବ ନାହିଁ । ସେମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ । ମନ ଏହି ଅନିଷ୍ଟ ବା କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

## ମାନସିକ ଜ୍ଞାନ କ୍ରମାନୁସାରେ ଘଟିଥାଏ

ମନ କେବଳ ସୀମିତ ବସ୍ତୁ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରିପାରେ । ମନ ସବୁଜିମା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରେନା, ଗୋଟିଏ ସବୁଜ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଭାବନା ନ କଲେ ମନ ସବୁଜିମା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରେନା ।

ମନ ହେଉଛି ନିର୍ବୟବ । (କୌଣସି ଅଂଶ, ବିଭାଗ ବା କୋଠରୀ ନ ଥାଏ) । ଏହା ଗୋଟିଏ ସମୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଭାବନାରେ ରହି ପାରେ । ନ୍ୟାୟାୟିକମାନଙ୍କର ହେଉଛି ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ଏହିପରି ବେଦାନ୍ତିକମାନେ, ଯେଉଁମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ମନ ହେଉଛି "ସବୟବ" (ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ସହିତ) "ଘେର-ନାରୀ"ର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ (ଯେପରିକି ଗଣିକା, ତା'ର ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାବେଳେ ତା'ର ମନ ଥାଏ ତା'ର ପ୍ରେମିକ ପାଖରେ) ସେମାନେ ବି ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି, ଯେ ମନ ପ୍ରେମିକ ପ୍ରତି କେବଳ ବିଶେଷ ବୃତ୍ତି ରଖିପାରେ ଏବଂ ହାତରେ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସାମାନ୍ୟ ବୃତ୍ତି ରଖେ ।

ମଣିଷ ମନର ଶକ୍ତି ଅଛି କେବଳ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ । ଯଦିଓ ତା'ର କ୍ଷମତା ଅଛି ଅତି ବିଚିତ୍ର ଗତିରେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଷୟକୁ ଯିବା ପାଇଁ, ଅନେକ ଭାବିଥା'ନ୍ତି ଯେ ମନ ଏକ ସମୟରେ ଅନେକ ବିଷୟକୁ ଧରିପାରେ । ମନ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଫାଟକର ଜଗୁଆଳୀ ବା ଆରକ୍ଷୀ ପରି, ଯେକି ଗୋଟିଏ ସମୟରେ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସ୍ପନ୍ଦନକୁ ମାନସିକ କାରଖାନା ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ତୁମେ ଏକ ସମୟରେ ଶୁଣିପାରିବ ନାହିଁ ବା ଦେଖି ପାରିବ ନାହିଁ । ମନରେ ଏକ ସମୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଧାରଣା ବା ଭାବନା ରହିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଏତେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବେଗରେ ଗତି କରେ ଯେ, ସାଧାରଣ ଲୋକ ଭାବିନିଅନ୍ତି ଯେ ଏହା ଏକ ସମୟରେ ଅନେକ ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରିପାରେ ବୋଲି ।

ଏହି ସୀମିତ ମନ ଦ୍ୱାରା କେବଳ କ୍ରମାନୁସାରେ ଅନୁଭୂତି, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞତା ଲାଭ ହୋଇଥାଏ, ଏକକାଳୀନ ନୁହେଁ । ଏକକାଳୀନ ଜ୍ଞାନ ସଂହରଣ କେବଳ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ଭୂତ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ବର୍ତ୍ତମାନ ସହିତ ମିଶି ଯାଇଥାଏ । କେବଳ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଏକକାଳୀନ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିପାରେ । ଜଣେ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସୀମିତ ମନ ଦ୍ୱାରା କେବଳ କ୍ରମାନ୍ୱୟ ଭାବରେ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଦୁଇଟି ଭାବନା ଯଦିଓ ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ, ତଥାପି ତାହା ଏକ ସମୟରେ ରହି ପାରେ ନାହିଁ । ମନ ବା ଅନ୍ତଃକରଣର ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦିଗକୁ ଗୋଟିଏ କ୍ଷଣରେ ଚୈତନ୍ୟ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ବାଧା ଦେବା, ଯଦିଓ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବସ୍ତୁ ଏକକାଳୀନ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥା'ନ୍ତି । ତଥାପି ମନ ସେଠାରେ ଫାଟକ ଜଗୁଆଳୀ ପରି ଫାଟକ ଭିତର ଦେଇ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ମନ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅନୁଭୂତିକୁ ଏକ ସମୟରେ ମାନସିକ କାରଖାନା ମଧ୍ୟକୁ ପଠାଇଥାଏ, ଗୋଟିଏ ଶିଷ୍ଟ ଭାବନା ଓ ସୁନ୍ଦର ଆକାରର ନିର୍ମାଣ କରିବା ପାଇଁ ।

ମନ ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେ କେବଳ ଦେଖିପାରେ । ଏହା ସେତେବେଳେ ଶୁଣି ପାରେ ନାହିଁ । ଶୁଣିବା ଓ ଦେଖିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଏହା ଏକ ସମୟରେ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭିଜ୍ଞତା । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମନ ଗଭୀର ଭାବରେ କୌଣସି ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବାରେ ନିମଗ୍ନ ଥିବ, ସେତେବେଳେ ଯଦିଓ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ପାଟି କଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ତୁମେ ଶୁଣିପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ମନ ସେତେବେଳେ ସେଠାରେ ନ ଥାଏ । (ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ) । "ମୋ ମନ ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼େ ଥିଲା, ମୁଁ ଦେଖିପାରି ନାହିଁ;" ମୋ ମନ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼େ ଥିଲା, ମୁଁ ଶୁଣିପାରି ନାହିଁ; କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ମନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖେ ଓ ମନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୁଣି ଥାଏ । (ବୃହଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦ, ୧-୫-୩) ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ନା ଦେଖିପାରିବ, ନା ଶୁଣି ପାରିବ, ନା ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମନ ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଥିବେ । ସେତେବେଳେ କେବଳ ଚିତ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଅନୁସନ୍ଧାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବ ।

ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦାର୍ଶନିକମାନେ, ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ, ଋଷିମାନେ, ପ୍ରଜ୍ଞା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ, ପୂର୍ବ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ସେହି "ଏକକ ଧାରଣା"ର ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଠିକ୍ ବୋଲି ଧରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ଏକମତ ଯେ ମନ ଏକ ସମୟରେ ଅନେକ

ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏପରି କରୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ, ସେତେବେଳେ ଏହା କେବଳ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ବେଗରେ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତି କରୁଥାଏ । ଅଶିକ୍ଷିତ ଲୋକମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଏକା ସମୟରେ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଓ ଶୁଣି ପାରନ୍ତି । ମନ ଭୟଙ୍କର ଗତିରେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଗତି କରିଥାଏ ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଭାବିନିଅନ୍ତି ଯେ ମନ ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହା ଏକ ଦୁଃଖଦ ଭୂଲ । ଯଦି ଗୋଟିଏ ଅଗ୍ନିକଣାକୁ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଏ, ତାହା ଗୋଟିଏ ଆଲୋକର ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ବୃତ୍ତ ବୋଲି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଯଦିଓ ମନ ଏକ ସମୟରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ, ହୁଏତ ଶୁଣିବା ବା ଦେଖିବା କିମ୍ବା ଆଘ୍ରାଣ କରିବା ଯଦିଓ ଏହା କେବଳ ଏକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଅନୁଭୂତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ; ତଥାପି ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରିନେଉ ଯେ ଏହା ଏକକାଳୀନ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ, କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁକୁ ତୀବ୍ର ବେଗରେ ଗତି କରିଥାଏ । ଏହାର ଗତି ଏତେ କ୍ଷିପ୍ର ଯେ ଏହାର କ୍ରମାନ୍ୱୟ ଭାବରେ ଘଟୁଥିବା, ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଓ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଏକ କାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।

## ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅନୁଭୂତିର କ୍ଷତିପୂରକ ସୁବିଧା

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶ୍ରବଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ଦୃଷ୍ଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଠାରୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ । ବିଚାରକମାନଙ୍କ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ । ମୁଖ୍ୟ ସେନାଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଅଟେ । ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ । ଅନ୍ଧମାନଙ୍କର ଶ୍ରବଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅତି ତୀବ୍ର । ପ୍ରକୃତି ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଅଧିକ ବିକାଶ କରି କ୍ଷତିପୂରଣ କରିଥାଏ । ମୋର ଜଣେ ବନ୍ଧୁ, ସେ ଏପରି ଏକ ଅନ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜାଣିଥିଲେ ଯେକି ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବସ୍ତୁର ରଙ୍ଗକୁ ଜାଣି ପାରୁଥିଲେ ।

ବାଣୀ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଅଟେ । ବାଣୀ ମାନେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ପାରିବା, ସେହି ଶବ୍ଦର ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଟି ଜାଗ୍ରତ କରାଏ ସେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କାରଣ ମନ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଦେଖିପାରେ ଓ ଶୁଣି ପାରେ । ରାତ୍ରି କାଳରେ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ଶବ୍ଦଟି କେଉଁଠାରୁ ଆସୁଛି ବୋଲି (ତାହା ଘୋଡ଼ାର ହେର୍ଷାରବ ହେଉ, ବା ଗଧର ବୋବାଳି ହେଉ, ବା କୁକୁରର ଭୁକିବା ହେଉ), ସେ ସେହି ଦିଗକୁ ଗତି କରେ ଯେଉଁଠାରୁ ଶବ୍ଦଟି ଆସୁଥାଏ ।

## ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ

ଏହା କେବଳ ମନ, ଯେକି ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖେ, ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ କରେ, ଆଘ୍ରାଣ କରେ, ଶ୍ରବଣ କରେ ଏବଂ ଅନୁଭବ କରେ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରି ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କର ପ୍ରତିଛବିକୁ ଚିନ୍ତା କରିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଏହି ପ୍ରତିଛବିକୁ ମନର ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା ଦେଖି ପାରିବ ।

ଜଣେ ଗୁପ୍ତ ଜ୍ଞାନୀ ତା'ର ଭୌତିକ ଚକ୍ଷୁକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ସିଧାସଳଖ ତା'ର ମନ ଦ୍ୱାରା ଦେଖିପାରିବ । ଜଣେ ଭକ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଅଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ, ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ସାହାଯ୍ୟରେ (କାରଣ ଶରୀର, ବୀଜ ଶରୀରର ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା) ସିଧାସଳଖ ଦେଖିପାରେ । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ଦିବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ବା ଜ୍ଞାନ ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା ଦେଖିପାରେ ।

## ବ୍ରହ୍ମ କିପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି

ମନ ମଧ୍ୟରେ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଓ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧ ଚିତ୍ତରେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏକ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସଂଯୁକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି ଓ ମନ ଭଳି ସେମାନେ ଆଉ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଅନ୍ତଃକରଣର ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି, ଭାବନା ଏବଂ ବିଚାର ପାଇଁ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଦେଖିବା ପାଇଁ ଚକ୍ଷୁର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ସେ ଆତ୍ମ ପ୍ରକାଶମୟ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଲୋକ ପ୍ରଦାନ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେ ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ମଧ୍ୟ ଆଲୋକ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ଆଲୋକ ଏବଂ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଚିତ୍ତ ସ୍ୱରୂପ । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଚିଦ୍‌ଘନ । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଜ୍ଞାନର ଏକ ପିଣ୍ଡ । ସେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସବୁକିଛି ଜାଣି ପାରନ୍ତି । ସେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ବଳରେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଦେଖନ୍ତି ନିଜର ସଂକଳ୍ପ ଓ ବିବର୍ତ୍ତ ରୂପରେ ।

## ବ୍ରହ୍ମନ୍‌ଙ୍କୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରି ହେବ

ବ୍ରହ୍ମ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ବା ବସ୍ତୁ ନୁହଁନ୍ତି । ଏହାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ କରି ହେବ । (ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା) । ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ (ସତ୍ତା ବା ଅସୀମ ସତ୍ୟ) ଅନୁଭବ ଓ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଆସିଥାଏ (ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭବ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ବା ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର) ଯେଉଁଠାରେ ଦ୍ରଷ୍ଟା, ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଦେଖିବା ସମୁଦ୍ରରେ ପାଣିର ବୁଦ୍ ବୁଦ୍ ପରି ଗୋଟିଏ ସତ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ମିଶିଯାଏ ।

□□□

# (୧୩)

# ଚିତ୍ତ ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି

# (CHITTA AND MEMORY)

## ଚିତ୍ତ କହିଲେ କ'ଣ ?

ଚିତ୍ତ ଶବ୍ଦର ମାନେ ହେଉଛି ମନ-ପଦାର୍ଥ ବା ମାନସିକ ବସ୍ତୁ । ଏହା ଠିକ୍ ଏକ ତଳ ମହଲା ପରି । ଏହିଠାରୁ ତିନି ପ୍ରକାରର ବୃତ୍ତି ଆସିଥାଏ; ଯଥା ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଅହଂକାର । ଏହି ଶବ୍ଦଟି ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କର ରାଜଯୋଗର ପରିଭାଷା । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶବ୍ଦ; "ଚିତ୍ତ"କୁ ବିଭିନ୍ନ ଯାଗାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି ।

ବେଦାନ୍ତରେ ଚିତ୍ତ ଏକ ଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ଓ ଏକ ଭିନ୍ନ ବର୍ଗର । ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ମନର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଥାଏ । ସାଂଖ୍ୟଦର୍ଶନରେ ଏହା ବୁଦ୍ଧି ବା ମହତ୍-ତତ୍ତ୍ୱର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପାତଞ୍ଜଳି ଋଷିଙ୍କର ରାଜଯୋଗ ଦର୍ଶନର ଚିତ୍ତ (ଯୋଗ-ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ) ବେଦାନ୍ତର ଅନ୍ତଃକରଣର ଅନୁରୂପ ।

ବେଦାନ୍ତରେ ଅବଚେତନ ମନକୁ ଚିତ୍ତ ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି । ତୁମର ଅଧିକାଂଶ ବୁଡ଼ି ରହିଥିବା ଅଭିଜ୍ଞତା ବା ସ୍ମୃତି ଯାହାକି ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ, ତାହା ଅବଚେତନ ମନରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ସମ୍ଭବପର । ଚିତ୍ତ ଏକ ଶାନ୍ତ ହ୍ରଦ ପରି ଏବଂ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଏହି ହ୍ରଦର ପୃଷ୍ଠରେ ଉଠୁଥିବା ଲହରୀ ପରି ଏବଂ ନାମ ଓ ରୂପ ହେଉଛି ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପଥ ଯେଉଁଥିରେ ଏହି ଲହରୀଗୁଡ଼ିକ ଉଠିଥାଏ । ବିନା ନାମ ଓ ରୂପରେ କୌଣସି ଲହରୀ ଉଠିପାରେ ନାହିଁ ।

ଚିତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ମୃତି ବା ସ୍ମରଣ, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କର, ସେତେବେଳେ ଚିତ୍ତ ତା'କୁ ସ୍ମରଣ କରେ । ଏହା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ମନ ବା ବୁଦ୍ଧିର କାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ ।

## ଅବଚେତନ ମନର ପ୍ରକ୍ରିୟା

ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କେବଳ ଚେତନତାର କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ସଚେତନ ମାନସିକତା ଠାରୁ ଅବଚେତନ ମାନସିକତାର କ୍ଷେତ୍ର ଅନେକ ବିସ୍ତୃତ । ମନ

ତା'ର ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ନ ଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କଥା କେବଳ ସଚେତନତା ମଧ୍ୟରେ ଧରି ରଖିପାରେ । ଆମର ଜ୍ଞାନର ମାତ୍ର କିଞ୍ଚିତ୍ ଅଂଶ ସଚେତନତା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ରହିପାରେ । ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟର ମାତ୍ର ଦଶ ପ୍ରତିଶତ ସଚେତନତା କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ଆସିଥାଏ । ନବେ ପ୍ରତିଶତ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅବଚେତନ ମନରେ ଘଟିଥାଏ । ବାର୍ତ୍ତାଟି ଯେତେବେଳେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ଅବଚେତନ ମନର ଘେରା ବାଟ ଦେଇ ଅବଚେତନ ମନରୁ ଚେତନ ମନର ଉପରିଭାଗକୁ ଏକ ଝଲକ ଆକାରରେ ବାହାରି ଆସେ ।

ଆମେ ଚେଷ୍ଟା କରୁ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ କିନ୍ତୁ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରୁନା । ଆମେ ଇତସ୍ତତଃ ହୋଇ ବୁଲି ବୁଲି ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁ କିନ୍ତୁ ତଥାପି କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରୁନା । ହଠାତ୍ ଗୋଟିଏ ଧାରଣାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ ଆମଠାରେ ଯାହାକି ସେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଦିଏ । ଏଠାରେ ଅବଚେତନ ମନର କ୍ରିୟାକଳାପ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ତୁମେ ରାତ୍ରିରେ ବାରମ୍ବାର ଅକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛ, ଗୋଟିଏ ଅଙ୍କ ବା ଜ୍ୟାମିତିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାରେ । ସକାଳୁ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ନିଦ୍ରାରୁ ଉଠ, ତୁମେ ଏହାର ଏକ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଉତ୍ତର ପାଇଥାଅ । ଏହି ଉତ୍ତରଟି ଏକ ଝଲକ୍ ଭାବରେ ଅବଚେତନ ମନରୁ ଆସିଥାଏ । ଏପରିକି ଏହି ଅବଚେତନ ମନ ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବିନା ବିଶ୍ରାମରେ ଅବିରତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥାଏ । ଏହା ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ କରେ, ବର୍ଗୀକରଣ କରେ, ତୁଳନା କରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟକୁ ସଜାଡ଼ି ରଖେ ଏବଂ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ବାହାର କରିଥାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ତୁମେ ଦଶଟା ରାତ୍ରିରେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଏହି ଭାବନା ନେଇ ଶୁଅ ଯେ "ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ରାତ୍ରି ଦୁଇଟା ବେଳେ ଉଠିବି ଟ୍ରେନ୍ ଧରିବାକୁ" । ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଟିକୁ ଅବଚେତନ ମନ ଧରି ରଖେ ଏବଂ ଏହି ଅବଚେତନ ମନ ତୁମକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉଠାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଅବଚେତନ ମନ ତୁମର ଏକ ନିରନ୍ତର, ନିର୍ଭରଶୀଳ ସାଥୀ ଏବଂ ଏକ ଆନ୍ତରିକ ବନ୍ଧୁ ।

ଅବଚେତନ ମନର ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମେ ତୁମର କଳୁଷିତ ପ୍ରକୃତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ । ଏକ ସୁସ୍ଥ, ଧାର୍ମିକ ବା ପବିତ୍ର ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଯାହାକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବର ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ଭୟକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚାହଁ, ତେବେ ତୁମେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅସ୍ୱୀକାର କର ଯେ ତୁମର ଭୟ ଅଛି ବୋଲି

ଏବଂ ଏହାର ବିପରୀତ ଗୁଣ, ସାହସିକତାର ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ସାହସିକତାର ବିକାଶ ଘଟିବ, ଭୟ ଆପେ ଆପେ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯିବ । ସାକାରାତ୍ମକ ସବୁବେଳେ ନାକାରାତ୍ମକକୁ ଦମନ କରିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଅକାଟ୍ୟ ନିୟମ । ଏହା ରାଜଯୋଗୀମାନଙ୍କର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା । ତୁମେ ଇଚ୍ଛା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଅରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରତି ତୁମର ରୁଚି ଆଣିପାରିବ । ତୁମେ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ, ନୂତନ ଆଦର୍ଶ, ନୂତନ ଭାବନା ଏବଂ ନୂତନ ଚରିତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିବ ଏବଂ ତୁମର ଅବଚେତନ ମନରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ ।

## ସ୍ମୃତି

ସ୍ମୃତି (ଅବଚେତନ ମନ) ହେଉଛି ଚିତର କାର୍ଯ୍ୟ । ସ୍ମୃତି ଦୁଇ ପ୍ରକାରରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ କହୁ, "ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଜନ୍‌ଙ୍କର ଉତ୍ତମ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଅଛି" ଏଠାରେ ଏହାର ମାନେ ହେଉଛି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଜନ୍‌ଙ୍କର ମନର ବିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାଗୁଡ଼ିକୁ ସଞ୍ଚିତ କରିବାର କ୍ଷମତା ଅତି ଉତ୍ତମ । ବେଳେବେଳେ ଆମେ କହିଥାଉ, "ସେ ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ମୋର ନାହିଁ" । ଏଠାରେ, ତୁମେ ଯେଉଁ ଘଟଣା କେତେବର୍ଷ ତଳେ ଘଟିଥିଲା ତାହାର ମୂଳ ଆକାର ରୂପକୁ ସଚେତନ ମନର ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ଆଣିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ମରଣ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ । ତୁମେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିପାର ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଏକ ପୁରୁଣା ଜ୍ଞାନର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ମାତ୍ର ।

ଯଦି ଅଭିଜ୍ଞତାଟି ନୂତନ ବା ତାଜା ହୋଇଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅତୀତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ମନେପକାଇ ପାରିବ । ସାଧାରଣ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିରେ ଗୋଟିଏ ଲୌକିକ ମାପାଙ୍କ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାପାଙ୍କ ଥାଏ, ଯାହା ଅନ୍ୟ ସହିତ ମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ତାହା ମାପାଙ୍କ ଅଟେ । ଗଣିତ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ସଂଖ୍ୟାତ୍ମକ ବା ଆକ୍ଷରିକ ଗୁଣନିୟକ ଗୋଟିଏ ଅଜଣା ଗଣିତ ରାଶିର ଆଗରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ବୀଜଗଣିତର ମାପାଙ୍କ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

## ସ୍ମୃତି କିପରି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ

ଧରିନିଅ ତୁମେ ତୁମର ଜଣେ ଅମାୟିକ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଠାରୁ ସୁନ୍ଦର ପଙ୍ଖାଟିଏ ଉପହାରରେ ପାଇଛ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସେ ପଙ୍ଖାଟି ଦେଖ, ତାହା ସମୟ ସମୟରେ ତୁମର ସେହି ବନ୍ଧୁଙ୍କ କଥା ମନେପକାଇ ଦିଏ । ତୁମେ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ସ୍ମୃତି ଯୋଗୁ ଭାବିଥାଅ ।

ଯଦି ତୁମର ଭାଇ ଡ଼େଙ୍ଗା ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିବେ, ସେହିପରି ଜଣେ ଡ଼େଙ୍ଗା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଜାଗାରେ ଦେଖିଲେ ତାହା ତୁମ ମନରେ ତୁମର ଭାଇଙ୍କର କଥା ମନେପକାଇ ଦିଏ । ଏହି ସ୍ମୃତି "ସଦୃଶ୍ୟତା" ଯୋଗୁ ଆସିଥାଏ ।

ଧରିନିଅ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ବାମନକୁ ମାନ୍ଦ୍ରାଜରେ ଦେଖିଛ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଡ଼େଙ୍ଗା ଲୋକ ଠିକ୍ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ଭାରତୀୟଙ୍କ ପରି ଦୀର୍ଘକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ମାନ୍ଦ୍ରାଜରେ ଥିବା ବାମନ ଲୋକଟିର କଥା ମନେ ପଡ଼ିବ । ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ପ୍ରାସାଦ ତୁମକୁ ମନେପକାଇ ଦେବ ଗୋଟିଏ ଋଷୀର କୁଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ଗଙ୍ଗା କୂଳରେ ଥିବା ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କର ଛପର କୁଡ଼ିଆଟି କଥା । ଏହି ସ୍ମୃତି ଆସେ 'ବିପରୀତତା' ଯୋଗୁ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଝଡ଼ ସମୟରେ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବ ଏବଂ ଯଦି ତୁମେ ଦେଖ ଗୋଟିଏ ଗଛ ଉପୁଡ଼ି ପଡ଼ିଛି, ତୁମେ ଭାବିନିଅ ଯେ ଏହି ଗଛଟି ଝଡ଼ ଯୋଗୁ ଉପୁଡ଼ି ପଡ଼ିଛି । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ମୃତି ଆସେ "କାର୍ଯ୍ୟ- କାରଣ-ସମ୍ବନ୍ଧ" ଯୋଗୁ ।

ନୂତନ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ପୁରୁଣା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇଦିଏ । ଯଦି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ତାଜା ଏବଂ ନିକଟରେ ଘଟିଥିବ, ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜରେ ସ୍ମରଣ କରି ହେବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ଅବଚେତନ ମନର ଗର୍ଭରୁ ଚେତନ ମନର ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ଆସିଥାଏ । ପୁରାତନ ସଂସ୍କାରର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ଘଟିଥାଏ । ତୁମେ ଯେଉଁ କଲେଜରେ ପାଠ ପଢ଼ିଥିଲ ଯଦି ଦଶ ବର୍ଷ ତଳେ ଜଣେ ସରକାରୀ ଅଫିସର ଭାବରେ ସେହି କଲେଜକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଯିବ, ସେତେବେଳେ କଲେଜ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାରର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜାଗରଣ ହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ପୁରୁଣା ଅଧ୍ୟାପକ, ପୁରୁଣା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ, ପୁରୁଣା ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ ଏବଂ ସେହିପରି ଆହୁରି ଅନେକ କଥା ତୁମର ମନେପଡ଼ିବ ।

## ଉତ୍ତମ ସ୍ମୃତିର ଲକ୍ଷଣ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚାରିପ୍ରକାରର ଚାରିତ୍ରିକ ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍ତମ ସ୍ମୃତିରେ ଅଛି । ୧) ଗୋଟିଏ ଗ୍ରନ୍ଥର କିୟଦଂଶ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ତୁମେ ଯଦି ଅବିକଳ ଓ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ପୁନଃ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିପାରିବ, ତେବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚାଇଦିଏ ଯେ ତୁମର ଉତ୍ତମ ସ୍ମୃତି ଅଛି । ଏହାକୁ "ସୁଗମତା" କୁହନ୍ତି । ୨) ତୁମେ ଯଦି ସେହି ବିଷୟଟିକୁ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିପାର, କିଛି ନ ବଢ଼ାଇ, କିଛି ନ କମାଇ ବା କିଛି ନ ଯୋଡ଼ି, କିଛି ନ ଛାଡ଼ି ତେବେ ତାକୁ "ଅବିକଳ" କୁହାଯାଏ । ୩) ତୁମେ ଯଦି କୌଣସି ବିଷୟ ବା

ପାଠ୍ୟର କିୟଦଅଂଶ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରି ରଖିପାରିବ ତେବେ ତାହାକୁ "ଧାରଣା" ବୋଲି କୁହାଯାଏ (ସ୍ମୃତିକୁ ଧରି ରଖିବାର ଶକ୍ତି) । ୪) ତୁମେ ଯଦି ପଢ଼ିଥିବା କିୟଅଂଶକୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ଦରକାର ବେଳେ ଯଦି ପୁନଃ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିପାର, ତେବେ ଏହାକୁ "ଉପହରଣ" କହନ୍ତି ।

## ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ପ୍ରକ୍ରିୟା

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା କରିବ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ମନେପକାଇବା ପାଇଁ, ତୁମକୁ ମାନସିକ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମକୁ ଅବଚେତନ ମନର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ଗଭୀରତା ଭିତରକୁ ଯାଇ ଉପର ତଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ; ଏବଂ ବିବିଧ ପ୍ରକାର କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷର ମିଶ୍ରଣ ମଧ୍ୟରୁ ତୁମକୁ ଠିକ୍ ଜିନିଷଟିକୁ ବାଛିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଠିକ୍ ଯେପରି ରେଳ ଡ଼ାକ ସେବାର ଡ଼ାକ ବାଛିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ହାତକୁ ତଳକୁ ଉପରକୁ କରି ଚିଠିଟିକୁ ତା'ର ଠିକ୍ ଖୋପ ମଧ୍ୟରେ ରଖେ । ସେହିପରି ଅବଚେତନ ମନରୁ ବାଛିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅବଚେତନ ମନର ଖୋପଗୁଡ଼ିକରେ ତଳ ଉପର ହସ୍ତ ଚାଳନା କରି ଠିକ୍ ବସ୍ତୁଟିକୁ ସାଧାରଣ ଚେତନ ସ୍ତରକୁ ନେଇ ଆସିଥାଏ । ଅବଚେତନ ମନ ଗଦା ଗଦା ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରୁ ଠିକ୍ ବସ୍ତୁଟିକୁ ବାଛି ଆଣି ପାରେ ।

ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଅସ୍ପ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ, ଜଣେ ସରକାରୀ ଅସ୍ପ ଚିକିତ୍ସକ କେବଳ ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ବରିଷ୍ଠ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ କୋଠରୀକୁ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ । ସେହିପରି, ମନକୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଭାବନାକୁ 'ମନ ଦ୍ୱାରା' ମଧ୍ୟ ଦେଇ ମାନସିକ କାରଖାନାକୁ ପଠାଇ ଥାଏ । ଅବଚେତନ ମନ, ଚେତନ ମନର ଦ୍ୱାରଦେଶକୁ ସ୍ମୃତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିକ୍ ଜିନିଷଟି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆଣିଥାଏ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟକୁ ଦମନ କରି । ଏହା ଏକ ଦୋଷଗୁଣ ବିଚାରକ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଓ ଦରକାରୀ ସ୍ମୃତିକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ । ଏହା କି ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାର ଯାନ୍ତ୍ରିକ କୌଶଳ! ଏହି ଦ୍ୱୈତ ମନର ଚାଳକ କିଏ ? କିଏ ଏହାର ସୃଷ୍ଟି କର୍ତ୍ତା ? ସେ କି ମହାନୁଭବ ହୋଇନଥିବେ ? ମୋର ରୁମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କରି କଥା ଚିନ୍ତା କରେ । ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଲେଖେ ମୋର କଲମ ଥରିଉଠେ । ତୁମେ କ'ଣ ଚାହଁ ନାହିଁ ତାଙ୍କ ସହିତ ବାସ କରିବାକୁ ? କି ବିରାଟ ସୁଯୋଗ ଓ ଆନନ୍ଦର ବିଷୟ ତାଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ।

ଯେପରି ତୁମେ ଚେଷ୍ଟା କର କିଛି ମନେପକାଇବାକୁ, ସମୟ ସମୟରେ ତୁମର କିଛି ମନେପଡ଼େ ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ତୁମେ ଭୁଲି ଯାଇଥିବା ବିଷୟଟି ଏକ ଝଲକରେ ତୁମର ସଚେତନ ମନ ମଧ୍ୟକୁ ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ ତୁମେ କିପରି ଭାବରେ

ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବ ? ଏହା ଏକ ସ୍ମୃତିର ସ୍ଖଳନ । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟର ସଂସ୍କାରଟି ଗଭୀରକୁ ବୁଡ଼ି ଯାଇଛି । ଚିତ୍ତ, ଯେ କି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଗନ୍ତାଘର (ଏବଂ ଯାହାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ମରଣ କରିବା) । ତାକୁ କିଛିଟା ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେ ଏହାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରେ, ବାଛେ ଏବଂ ଘେରା ଦ୍ୱାର ଦେଇ ସଚେତନ ମନର ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ଆଣିଥାଏ । କିଛିଟା ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା, ପୁରୁଣା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ତଳେ ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା, ଭୁଲିଯାଇଥିବା ବିଷୟ କିମ୍ବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ନାମ ହଠାତ୍ ଏକ ଝଲକରେ ତୁମର ସଚେତନ ବା ବୈଷୟିକ ମନ ମଧ୍ୟକୁ ଆସିଥାଏ । ନିଶ୍ଚୟ ସେଠାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିଛିଟା ଅବରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବ, ଯାହାକି ଭୁଲି ଯାଇଥିବା କୌଣସି ବିଷୟବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପୁନଃ ଆବିର୍ଭାବକୁ ଅବରୋଧ କରିଥିବ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଅବରୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଭୁଲି ଯାଇଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ମନର ସାମ୍ନାରେ ଭାସି ଉଠେ । ମନ ଯେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ ଥାଏ, ସ୍ମୃତି ସେତେବେଳେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ।

## ସ୍ମରଣଶକ୍ତି

ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଭୋଗ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଶୀଘ୍ର ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ହରାଇଥା'ନ୍ତି । ତୁମେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ ତୁମର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ହରାଇବାର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ତୁମକୁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନାମ ମନେରଖିବାକୁ କଷ୍ଟ ପଡ଼ିବ । ଏହାର କାରଣ ବେଶୀ ଦୂର ଯାଇ ଖୋଜିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ନାମଗୁଡ଼ିକ ଅସଙ୍ଗତ । ସେଗୁଡ଼ିକ ନାମ- ପତ୍ର ପରି । ଏହାର ନାମଗୁଡ଼ିକ ସହିତ କୌଣସି ସଙ୍ଗତି ନ ଥାଏ । ମନ ସାଧାରଣତ । ସଂସର୍ଗ ଯୋଗୁ ମନେ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଗଭୀର ଛାପ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏପରିକି ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ପୁରୁଣା ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ମନେପକାଇ ପାରିବ । କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ଘଟଣା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ତୁମର ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜରେ ପଢ଼ିଥିବା କେତେକ ଅଂଶ ମନେପକାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ତୁମକୁ କଷ୍ଟ ପଡ଼ିବ, ସକାଳେ ପଢ଼ିଥିବା କିଛି ନୂଆ ଅଂଶକୁ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ମନେପକାଇବାକୁ । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ମନ ତା'ର ଧାରଣ ଶକ୍ତି ହରାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ମନର ଆହରଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ପ୍ରଖର ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୁଝିବାର ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଷୋହଳ ବର୍ଷ, ଅଠର ବର୍ଷ ଏବଂ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାର ଶକ୍ତି ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ସ୍ମୃତିର ଧାରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଖର ଥାଏ । କେବଳ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ତିରିଶି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଚଞ୍ଚଳତା ରହେ । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ତିରିଶ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ନିଜେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ନାହିଁ । ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ପଇଁଚାଳିଶି ବର୍ଷ ପରେ ଧାରଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମି ଆସେ । ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଯାହା ସେ ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ ସେତିକି କେବଳ ଧାରଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ଥାଏ । ସେ କୌଣସି ନୂତନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଧାରଣ ଶକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

□□□

# ୧୪

# ସଂସ୍କାର

# (SAMSKARAS)

## ସଂସ୍କାର କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ

ମନର ସାଗର ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଭାବନାର ଢ଼େଉ ଉଠେ ବା ଭଉଁରୀ ଉଠେ ତାହାକୁ ବୃତ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏହା ସାଧାରଣ ଚେତନାର ତଳ ସ୍ତରକୁ ବୁଡ଼ି ଯାଏ । ଏହା ଚେତନ ମନର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରୁ, ଅବଚେତନ ମନ (ଚିତ୍ତ)ର ଗଭୀର ପାତାଳ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବୁଡ଼ିଯାଏ; ଯେଉଁଠାରୁ କି ଏହା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଉପର ସ୍ତରରେ ଥାଏ । ସେଠାରେ ଏହା ଠିକ୍ ଚେତନର ତଳ ସ୍ତରରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଏକ ସଂସ୍କାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ସଚେତନ କାର୍ଯ୍ୟ- ତାହା ଜ୍ଞାନଦାୟକ ହେଉ, ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ହେଉ ବା ଏକ ମାନସିକ କର୍ମ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହେଉ- ଠିକ୍ ସଚେତନତାର ତଳ ସ୍ତରରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଅବ୍ୟକ୍ତର ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ଏହାକୁ ସଂସ୍କାର ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି ।

## ସ୍ମୃତି- ସଂସ୍କାରର ପୁନର୍ଜାଗରଣ

ସଂସ୍କାର ଗୁଡ଼ିକ ଅବଚେତନ ମନ ବା ଚିତ୍ତରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବଚେତନ ମନକୁ ଅଚେତନ ମନ ବୋଲି ବି କୁହାଯାଏ । ଆତ୍ମିକ ମନ, ଅବଚେତନ ମନ ଅଚେତନ ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ଏଗୁଡ଼ିକ ଏକାର୍ଥବୋଧକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ । ଏହି ଅବଚେତନ ମନର ସ୍ଥାନ ହେଉଛି "ସେରିବେଲମ" ବା ମସ୍ତିଷ୍କର ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ । ତୁମେ ତୁମର ବିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଅବଚେତନ ମନରେ ଥିବା ସଂସ୍କାରର ଗନ୍ତାଘରୁ ଫେରାଇ ଆଣି ପାରିବ । ଏଠାରେ ଅତୀତ ଟିକିନିଖି ଭାବରେ ସାଇତା ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି କ୍ଷୁଦ୍ରତମ ଅଂଶ ବି ବାଦ୍ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଚେତନ ମନର ଉପର ସ୍ତରକୁ ଫେରି ଆସେ ଏକ ବୃହତ୍ ତରଙ୍ଗ ରୂପରେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ବିଗତ ବୃତ୍ତି ଚେତନ ମନର ଉପର ସ୍ତରକୁ ପୁନର୍ବାର ଫେରିଆସେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବା ସ୍ମୃତି କୁହନ୍ତି । ସଂସ୍କାରର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ସ୍ମୃତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

## ସଂସ୍କାର କିପରି ଭାବେ ଗଢ଼ିଉଠେ

ଅଭିଜ୍ଞତା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ତରରେ ଅବଚେତନ ମନ (ଚିତ୍ତ)ର ଗଭୀର ତଳକୁ ବୁଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ସେଠାରେ ଏକ ସଂସ୍କାରର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞତାର ସଂସ୍କାର ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଗଢ଼ିଉଠେ ବା ଚିତ୍ତରେ ବିକଶିତ ହୁଏ, ଠିକ୍ ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମନ କିଛି ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜନ କରିଥାଏ । ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜନ କରିବା ଏବଂ ଅବଚେତନ ମନରେ ଏକ ସଂସ୍କାର ଗଠନ ହେବା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଅନ୍ତରାଳ ନ ଥାଏ । କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଭିଜ୍ଞତା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂସ୍କାର ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଭିଜ୍ଞତାର ସ୍ମୃତି କେବଳ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂସ୍କାରରୁ ଆସିଥାଏ, ଯାହାକି ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଦେଖ ଓ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଚାଖ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ପାଇଥାଅ । ତୁମେ ତା'ର ସ୍ୱାଦକୁ ବି ଜାଣିପାର । ତୁମେ ଜାଣିପାର କମଳା ଲେମ୍ବୁ ବସ୍ତୁଟି କ'ଣ । ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅବଚେତନ ମନରେ ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କାର ଗଢ଼ି ଉଠେ । ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏହି ସଂସ୍କାର, କମଳା ଲେମ୍ବୁର ସ୍ମୃତି ଏବଂ କମଳା ଲେମ୍ବୁର ଜ୍ଞାନକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିପାରିବ । ଯଦିଓ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ଜ୍ଞାନ ଦୁଇଟିରେ ଭିନ୍ନତା ଅଛି ତଥାପି ସେମାନେ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଅଲଗା ନୁହଁନ୍ତି ।

## ଭାବନା ଓ ସଂସ୍କାରର ଚକ୍ର କ୍ରମ କାରଣତ୍ୱ

ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ବାହ୍ୟ ଉଦ୍‌ବୋଧକ ଦ୍ୱାରା ମନରେ ସଂସ୍କାରକୁ ଜାଗ୍ରତ କରେ ବା ପୁନର୍ଜିବିତ କରେ । ତେଣୁ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ସଂକଳ୍ପ ବା ଭାବନାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଗାଈର କଥା ଚିନ୍ତା କର, ଯାହାକୁ ତୁମେ ଆଗରୁ ଦେଖିଛ ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ 'ଗାଈ' ଶବ୍ଦର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାଅ, ସେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଗାଈର ରୂପଟି ଆସିଥାଏ । ତା'ପରେ ତୁମର ଭାବନା କେବଳ ମାନସିକ ରୂପ ନେଇଥାଏ ଓ ଗୋଟିଏ ଭାବନାର ଗଠନ ହୁଏ । ସଂସ୍କାର ଯୋଗୁ ସଂକଳ୍ପ ହୁଏ ଓ ସଂକଳ୍ପ ଯୋଗୁ ସଂସ୍କାର ହୁଏ । ଠିକ୍ ଯେପରି ବୀଜ ହେଉଛି ବୃକ୍ଷର କାରଣ ଏବଂ ବୃକ୍ଷ ହେଉଛି ବୀଜର କାରଣ । ଏହା ହେଉଛି ବୀଜ ବୃକ୍ଷର କାରଣତ୍ୱର ଚକ୍ର କ୍ରମର ଉଦାହରଣ (ବୀଜ-ବୃକ୍ଷ-ନ୍ୟାୟ) । ମନ ମଧ୍ୟରେ ବୃତ୍ତି ଗଢ଼େ ସଂସ୍କାରକୁ ଏବଂ ଚକ୍ରବତ୍ ମଧ୍ୟ ପୁନର୍ବାର ଗଢ଼ିଉଠେ । ଆନ୍ତରିକ ବା ବାହ୍ୟ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଶକ୍ତିର ବଳରେ ଏହି ବୀଜରୂପ ସଂସ୍କାର ପୁନର୍ବାର ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ ଏବଂ ଅଧିକତର

ସକ୍ରିୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବୃତ୍ତି ଓ ସଂସ୍କାରର ଚକ୍ରକ୍ରମ ଅନାଦି ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଶେଷ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଦିବ୍ୟଜ୍ଞାନ ବା ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସେମାନେ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ବିଲୟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ସେମାନେ ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ଜୀବନ ମୁକ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ପକାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କ୍ରମାଗତ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ।

## ସଂସ୍କାରର ସଂଯମତା

ସଂସ୍କାରକୁ "ଶକ୍ତି ବା ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ" ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତି ବା ଭାବନାର ବିଲୋପ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ମନର ଆକାରଟି କେବଳ ସଂସ୍କାର ସହିତ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ମନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବେଦାନ୍ତର ଶବ୍ଦାବଳୀରେ ଏହାକୁ "ଅନ୍ତଃକରଣ ମାତ୍ର" ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସହଅବସ୍ଥାନ କରନ୍ତି । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଚିହ୍ନ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସଂସ୍କାର । ଏହି ସଂସ୍କାରରୁ ସ୍ମୃତିର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ତୁମର ଯଦି ଯୌଗିକ ଦୃଷ୍ଟି ଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖିପାରିବ, ଜନୈକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ କାରଖାନାରେ କିପରି ଅଲୌକିକ ବା ବିଚିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟମାନ ଘଟୁଛି, କିପରି ବୃତ୍ତିମାନସ-ହ୍ରଦରେ ଉଠୁଛି, ଏହାର ହ୍ରାସ କିପରି ଘଟୁଛି ଏବଂ ସଂସ୍କାର କିପରି ଗଢ଼ି ଉଠୁଛି । ତୁମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସଂଯମତା ଆଣିଲେ, ଅବଶିଷ୍ଟ ଥିବା ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ସିଧାସଳଖ ଜ୍ଞାନ ମିଳେ । ଜଣେ ଯୋଗୀ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମର ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସିଧାସଳଖ ଚେତନାକୁ ଆଣିପାରନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍କାର ସମୂହର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ଦ୍ୱାରା । ଏପରି ଜ୍ଞାନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆହରଣ କରିହୁଏ ନାହିଁ । କେବଳ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି ଜ୍ଞାନ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

## ସତ୍ ଏବଂ ଅସତ୍ ସଂସ୍କାର

ଠିକ୍ ଶକ୍ତି ପରି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ ବା ନିରୋଧ କରିଥା'ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପିଡ଼ିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ହୃଦୟରେ ଦୟାର ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ପୂର୍ବରୁ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ଦୟାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଏକତ୍ର ହୋଇ ତୁମକୁ ବାଧ୍ୟ କରନ୍ତି ସେହି ପିଡ଼ିତ ଲୋକଟିର ସେବା ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ । ସେହିପରି ଦାନର ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାର ଚେତନ ମନର ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ଆସେ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସହାୟ ଓ ଦୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଅ ଏବଂ ସେମାନେ ତୁମକୁ ବାଧ କରନ୍ତି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ । ତୁମେ ତୁମର ଧନରୁ କିଛି ଅଂଶ ତାଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ସେତେବେଳେ ବିପରୀତ ପ୍ରକୃତିର ସଂସ୍କାର ବାହାରି ଆସେ ଓ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ପଥରେ ବାଧା ଦେବାକୁ । ଏହିଠାରେ ସତ୍ ସଂସ୍କାର ଓ ପାପାସକ୍ତ ସଂସ୍କାର ମଧ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ମନକୁ ଭଗବାନଙ୍କଠାରେ ନିବଦ୍ଧ କର ଓ ପବିତ୍ରତା କଥା ଚିନ୍ତା କର, ଠିକ୍ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କଳୁଷିତ ଭାବନା ଓ ସଂସ୍କାର ହିଂସା ଏବଂ ପ୍ରତିହିଂସା ସହିତ ବାହାରି ଆସନ୍ତି ତୁମ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ । ଏହାକୁ ସଂସ୍କାର ଦଳ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦଳବାନ୍ଧି ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଅସତ୍ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦେବାରେ । ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ଅଦ୍ୱୈତାନନ୍ଦଜୀଙ୍କର ବାପା ଚଣ୍ଡୀଙ୍କର ବହୁତ ବଡ଼ ଭକ୍ତ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସେ ଅର୍ଦ୍ଧଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ । ସେ ଚଣ୍ଡୀ ସ୍ତୋତ୍ରର ସମସ୍ତ ଶ୍ଳୋକର ଆବୃତି କରିଥିଲେ ଯାହାକୁ ସେ ତାଙ୍କର ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ମୁଖସ୍ଥ କରିଥିଲେ । ଏହା ହେଉଛି "ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂସ୍କାରର ଭିଡ଼ ।"

## ବିଗତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାରବ୍ଧ ଗଠନ କରିଥାଏ

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଜନ୍ମ ହୁଅ ମନ କେବଳ ଗୋଟିଏ "ଟାବୁଲାରସ" (Tabularasa) (ଗୋଟିଏ ସାଧା ଫଳକ ବା ସାଧା ଧଳା କାଗଜ ଖଣ୍ଡେ) ନ ଥାଏ । ଏହା ସଂସ୍କାରର ଗୋଟାଏ ଭଣ୍ଡାର ଘର, ପୂର୍ବ ପ୍ରକୃତି ଓ ପୂର୍ବ ରୁଚି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ତାହାର ବିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ନେଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ମାନସିକ ଏବଂ ନୈତିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଶକ୍ତିରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ଅଭିଜ୍ଞତା ଦ୍ୱାରା ତାହା ସୁଖକର ହେଉ ବା ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉ, ମନୁଷ୍ୟ କେତେକ ସାମଗ୍ରୀ ଏକାଠି କରି ମାନସିକ ଓ ନୈତିକ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକୁ ଗଠନ କରେ । ଜାଗତିକ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଏକ ବୌଦ୍ଧିକ ବିଭାଗର ଗଠନ ହୋଇଥାଏ । ମନ ଏହିସବୁ ସଂସ୍କାରକୁ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଗତରୁ ଗ୍ରହଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତ କରେ । ଏହି ଜଗତରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଅନେକ ଶରୀର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜନ୍ମ ହୁଏ ତା'ର ଜନ୍ମଗତ ବା ସହଜାତ ସଂସ୍କାର ସହିତ ଏବଂ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଦୃଢ଼

ଭାବରେ ସ୍ଥାପିତ ବା ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ ଚିତ୍ତରେ, ଯାହାକି ପ୍ରାରବ୍ଧର ଅବସ୍ଥିତି ସ୍ଥଳ । ଏହି ଜାଗତିକ ଜୀବନରେ ସେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସଂସ୍କାର ବା ଅଭିଜ୍ଞତା କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଲାଭ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହିଗୁଡ଼ିକ ମୂଳ ଭଣ୍ଡାର ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ସଞ୍ଚିତ କର୍ମ ଭାବରେ ଗଠନ ହୋଇଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଚିତ୍ତରେ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ରୂପରେ ପଡ଼ି ରହିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଏହି ଜନ୍ମର ନୁହେଁ ବରଂ ଅନାଦି କାଳରୁ ହୋଇଥିବା ଅଗଣିତ ଜନ୍ମର ବି ପଶୁ ଜୀବନର ସଂସ୍କାର (କୁକୁର ଜନ୍ମ ଇତ୍ୟାଦି) ଦେବତ୍ୱ ଜୀବନର ସଂସ୍କାର, ରାଜକୀୟ ଜୀବନର ସଂସ୍କାର, ଗୋଟିଏ ଋଷି ଜୀବନର ସଂସ୍କାର, ଏହିସବୁ ଗୁଡ଼ିକ ଚିତ୍ତରେ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ କେବଳ ସେହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ଜନ୍ମ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ତାହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଭାବରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରହିଥା'ନ୍ତି ।

"ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ବାର୍ଷିକ ହିସାବ ଖାତା ବନ୍ଦ କରି ନୂଆ ଖାତା ଖୋଲେ, ସେଥିରେ ପୁରୁଣା ଖାତାର ସମସ୍ତ ବିଷୟ ନୂଆ ଖାତାକୁ ଆଣେ ନାହିଁ । କେବଳ ଅବଶେଷ ହିସାବକୁ ଅଣାଯାଏ, ସେହିପରି ଆତ୍ମା ନୂତନ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସରିଯାଇଥିବା ଜୀବନର ଅଭିଜ୍ଞତାଗୁଡ଼ିକର ବିବରକୁ ହସ୍ତାନ୍ତରିତ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ସେ ଉପନୀତ ହୋଇଛି ଏବଂ ଯେଉଁ ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ସେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହି ହେଉଛି ପୁଞ୍ଜି ଯାହାକି ନୂତନ ଜୀବନକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇଥାଏ, ଏହା ହେଉଛି ମାନସିକ ଆସବାବପତ୍ର ନୂତନ ବାସସ୍ଥାନ ପାଇଁ- ଏକ ପ୍ରକୃତ ସ୍ମୃତି ।"

## କର୍ମ

ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ତୁମର ବିଗତ କର୍ମ ଅନୁଯାୟୀ, ଏକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଗଢ଼ି ଉଠେ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ଉପାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ତୁମେ ଏକ ମେସିନ୍ ବା କଳ ପରି ସେହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଯାଅ । ତୁମେ ଭୁଲ୍‌ରେ ନିଜ ଉପରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟର ରଚକ (କର୍ତ୍ତା) ବୋଲି ଆରୋପ କରିଥାଅ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆହୁରି ଖରାପ କରିଦିଅ । ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁମର ପ୍ରାୟ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ସ୍ୱୟଂଚଳିତ ଭାବରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଯଦି ନିଷ୍କାମ ଭାବନା ନେଇ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କର, ତେବେ ତୁମେ ମୁକ୍ତିର ଆକାଂକ୍ଷା ରଖି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁ କର ।

ସ୍ୱର୍ଗରେ ମନର ସମସ୍ତ ଜାଗତିକ ଅଭିଜ୍ଞତା ବଛାଯାଏ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଏ ଏବଂ କେବଳ ଏହାର ସାର ସତ୍ତାକୁ ନିଆଯାଏ । ଜୀବ ପୁନର୍ବାର ଏହି ଭୌତିକ ଜଗତରେ ଜନ୍ମ ନିଏ, ଏକ ନୂଆ ଆକାର ଏବଂ ନୂଆ ମନୋଭାବ ନେଇ ଯାହାକି ଗଢ଼ି ଉଠେ ମାନସିକ ସ୍ତରରୁ ନିଆଯାଇଥିବା ସାରସତ୍ତାର ନିର୍ଯ୍ୟାସରୁ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ନାଟକ ଲେଖୁଥିବ, ଯଦି ନିଦ୍ରା ଆସିଯାଏ, ତୁମେ ଲେଖା ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବାକୁ ଚାଲିଯାଅ । ପୁଣି ତୁମେ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଗତ ରାତ୍ରିରୁ ଛାଡ଼ିଥିବା ଯାଗାରୁ ଲେଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ନୂଆ ଶରୀର ଧାରଣ କର, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଗତ ଜନ୍ମରେ ଅଧା ଛାଡ଼ିଥିବା କର୍ମ ସବୁକୁ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କର, ଗତ ଜନ୍ମର ବାସନାର ସ୍ରୋତ ଅନୁସାରେ ।

ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନ ଅନେକାଂଶରେ ନିର୍ଭର କରେ ଏ ଜନ୍ମରେ କରିଥିବା କର୍ମ ଉପରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଅନେକ କିଛି କର୍ମ ନିରନ୍ତରଭାବରେ ଏ ଜଗତରେ କରିଚାଲେ, ଯେଉଁଥିରେ କି ତାଙ୍କର କୌଣସି କ୍ଷତି ଘଟେ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥର ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ସାଧକ ଯଦି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହେବ ।

ସ୍ୱଭାବତଃ, ଗୁଣ ବାଚକ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ, ଅନ୍ୟ ଭୌତିକ ଜୀବନର ରୂପରେଖ ମଧ୍ୟ ବଦଳିଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାର ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରଗଳ୍ଭତା, ଦ୍ରୁତ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଡ଼େଇଁବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜଗତର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ କେବଳ ଆଣିଦିଏ ଏକ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଚଞ୍ଚଳ ମନ ।

## ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଦାସତ୍ୱର ଶୃଙ୍ଖଳା

ମନ ସଂସ୍କାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ସଂସ୍କାରରୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ପଙ୍ଗପାଳର ଦଳ ପରି ବାସନା ସମୂହ । ବାସନାରୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଆକାଂକ୍ଷାର ସ୍ରୋତ ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷିତ ବସ୍ତୁର ଉପଭୋଗରୁ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ତୃଷ୍ଣା (ଏକ ଗଭୀର ଇଚ୍ଛା) । ତୃଷ୍ଣା ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟେ । କାରଣ ଶରୀରରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଠାରେ ଆନନ୍ଦର ଏକ ସ୍ମୃତି ଜାଗି ଉଠେ । ମନ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ମାୟା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆସନରେ ଆସୀନ । ସେହିଠାରେ ଆସେ ଆସକ୍ତି । ମନ କଳ୍ପନା ଓ ଯୋଜନା କରେ । ତୁମେ ଭାବାବେଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଅ । ତୁମେ ତୁମର ଶାରୀରିକ ବଳ ଖଟାଇ ଚେଷ୍ଟା

କର ସେହି ବସ୍ତୁ ସବୁକୁ ଅଧିକାର କରି ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ । ତୁମର ଚେଷ୍ଟାରେ କେତେକଙ୍କୁ ଅନୁଗ୍ରହ ଦେଖାଅ ଓ କେତେକଙ୍କୁ ଅନାଦର କର ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ ଯୋଗୁ । ତୁମକୁ ତୁମର ସତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅସତ୍ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳ ଭୋଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଛ' ପଦ ବିଶିଷ୍ଟ ରାଗ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ, ପୁଣ୍ୟ ଏବଂ ପାପ, ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖର ଚକ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ଜନ୍ମ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ସାଂସାରିକ ଚକ୍ର ଅନାଦି କାଳରୁ ଅବିରତ ଭାବରେ ଗଡ଼ିଚାଲିଛି ।

## ଭାବନା ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷା ସଂସ୍କାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ

ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ଭାବନାର ପ୍ରକୃତି ନିର୍ଭର କରେ ତୁମର ସଂସ୍କାରର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ । ତୁମର ଯଦି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ତୁମର ଉତ୍ତମ ଇଚ୍ଛା ଓ ଉତ୍ତମ ଭାବନା ଆସିବ ଏବଂ ଏହାର ଓଲଟା କ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଘଟିବ, ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାପ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ଥିବ ଏବଂ ଯଦି ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କର, ଯଥା- ଦାନ, ଜପ, ଦମ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଧ୍ୟାନ, ଦରିଦ୍ରଙ୍କର ଏବଂ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସେବା, ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ସେବା ଇତ୍ୟାଦି ତେବେ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ଆହୁରି ପୁଣ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବ । ସେମାନେ ଉତ୍ତମ ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ମହତ୍ ଭାବନା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେବେ । ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି :-

ଅପିଚେତ୍ ସୁଦୁରାଚାରୋ ଭଜତେ ମାମନନ୍ୟଭାକ୍ ।
ସାଧୁରେବ ସ ମନ୍ତବ୍ୟଃ, ସମ୍ୟଗ୍‌ବ୍ୟବସିତୋ ହି ସଃ ।।

(ନବମ ଅଧ୍ୟାୟ, ଶ୍ଳୋକ-୩୦)

"ଯଦି କୌଣସି ଅତିଶୟ ଦୁରାଚାରୀ ମଧ୍ୟ ଅନନ୍ୟ ଭାବରେ ମୋର ଭଜନରେ ଲାଗିଯାଏ, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ସାଧୁ ହିଁ ମାନିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ସେ ଯଥାର୍ଥକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରିନେଉଛି ।"

## କୁସଂସ୍କାର-ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ

କିଏ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ ? ଏହା ତୁମ ନିଜର ଅସତ୍ ସଂସ୍କାର । ଅଶୁଭ ବାସନା ଯାଗାରେ ଶୁଭ ବାସନାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅ । ତେବେ ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ । ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯିବ, ପୁରାତନ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଭୁଲ୍ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ଅପରିପକ୍ୱ କାଳ୍ପନିକ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ସବୁ ତୁମର ମନ ମଧ୍ୟରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ହୋଇ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷତିକାରକ । ତୁମକୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ

ବିଗ୍ଭର, ଉନ୍ନତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଏବଂ ଉଚିତ୍ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । "ମୁଁ ହେଉଛି ଶରୀର," "ମୁଁ ହେଉଛି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଜନ୍," "ମୁଁ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ," "ମୁଁ ଧନୀ"- ଏହିଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଓ ଭୁଲ୍ ସଂସ୍କାର । ଦମ୍ଭର ସହିତ ନିଜକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ଯେ ତୁମେ ହେଉଛ ବ୍ରହ୍ମ । ପୂର୍ବର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଏବଂ ସଂସ୍କାର ଯେ "ମୁଁ ଶରୀର" ବୋଲି ତାହା ତୁମର ସାହାସୀକ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଧିରେ ଧିରେ ମିଳାଇ ଯିବ ।

ତୁମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମର ସଂପର୍କକୁ ଭୁଲିଯାଅ ତେବେ ପୁରାତନ ଅଜ୍ଞାନର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଫେରି ଆସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଏବଂ ତୁମକୁ ଅଭିଭୂତ କରିପକାଇବ । ଦେଖ ନାରଦଙ୍କର ଦୃଢ଼ତା କିପରି ଦୋହଲି ଯାଇଥିଲା, ସେହି ଦେବକନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପରେ ଯଦିଓ ସେ ସବୁବେଳେ ଧ୍ୟାନରେ ନିମଗ୍ନ ରହୁଥିଲେ, ସେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ନିଜଠାରେ କାମ ଭାବନାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ବୀର୍ଯ୍ୟ ବାହାରି ଆସିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ କୁମ୍ଭରେ ରଖିଥିଲେ ଏବଂ ସେହି କୁମ୍ଭରୁ କୁମ୍ଭ ମୁନୀଙ୍କର ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥିଲା । (ଯୋଗବାଶିଷ୍ଟ, ସିଖିଧ୍ୱଜର ଗଳ୍ପ)

ସେଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମେ ନିଜକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରଲୋଭନ-ଅର୍ଥ, ନାରୀ, ନାମ, ଯଶ ପ୍ରଭୃତି ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

## ଉତ୍ତମ ସଂସ୍କାର କିପରି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ

ଏହି ଜନ୍ମରେ ଅନ୍ତତଃ କିଛି ଭଲ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂସ୍କାର ଲାଭ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଯଦି ତୁମ ପକ୍ଷରେ ସମସ୍ତ ସମୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କର ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରତିଦିନ, ଧର ସକାଳେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ । ଗୋଟିଏ ଉପାସନାର କୋଠରୀ ରଖ । କିଛି ମନ୍ତ୍ର ଜପ କର । ପ୍ରତିଦିନ ଗୀତା ଅଧ୍ୟୟନ କର । ସତ୍‌ସଙ୍ଗ କର । ଋଷିକେଶ, ନାସିକ୍, ବାରଣାସୀ, ହରିଦ୍ୱାର, ପ୍ରୟାଗ ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନକୁ ବର୍ଷରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ପରିଦର୍ଶନ କର ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯାଗାରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ରହଣୀ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର । ସେଠାରେ ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କର । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂସ୍କାର ଲାଭ କରିବ, ଯାହାକି ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ପତ୍ତି ହେବ ଏକ ନୂତନ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ । ତୁମେ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ପାଇବ । ତୁମେ ପରଜନ୍ମରେ ଏକ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶରେ ରହିବ, ଦେବତ୍ୱକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଯାହାକି ତୁମର ହୃଦୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ରହିଛି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ । ତୁମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ପାଇଁ

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ଓ ସୁଯୋଗ ତୁମକୁ ଈଶ୍ୱର ଦେବେ ତାଙ୍କର ଦୟା (ଈଶ୍ୱର କୃପା) ଦ୍ୱାରା ଏପରିକି ସାମାନ୍ୟ ନିୟମିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା (ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତିକ ସାଧନା) ଦ୍ୱାରା ତୁମର ମାନସିକ ପ୍ରକୃତି, ତୁମର ପୁରାତନ ଦୋଷଯୁକ୍ତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇପାରିବ । ତିନି ବର୍ଷ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ, ତୁମେ ନିଜକୁ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁର ହାତ ମୁଠାରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଏକ ସନ୍ୟାସୀ ହୋଇପାରିବ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଜନ୍ମରେ କାହିଁକି ନୁହେଁ ? କାହିଁକି ତୁମେ ଏହି ଅଯଥା ଜନ୍ମ ଚକ୍ର ଓ ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୁଃଖକୁ କାଟି ଛୋଟ କରିଦେଉ ନାହଁ ? କେତେଦିନ ଧରି ତୁମେ ଚାହୁଁଛ ଏହି ଜଗତର କ୍ରିତଦାସ ହୋଇ ରହିବାକୁ, ଭାବାବେଗ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଦାସ ହେବାକୁ ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ । ସାଧନା କର ଓ ଅମରତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅ । ଉଦ୍ଧରେତ-ଆତ୍ମନ-ଆତ୍ମନମ୍-ନିଜର ଆତ୍ମାକୁ ଜାଗ୍ରତ କର ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ।

ନୂତନ ସୁସ୍ଥ ସଂସ୍କାର ରୋପଣ କରିହେବ ନୂତନ ସୁସ୍ଥ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା । ଭାବିନିଅ ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ କାଠ ପଟା, ସେଥିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କଣ୍ଟା ବାଡ଼ିଆ ହୋଇଛି, ଯାହାକି ଚିତ୍ରଣ କରେ ତୁମର ଭାବନା, ଅଭ୍ୟାସ, ପ୍ରବୃତ୍ତି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଯେକି ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ଦେଖ ତୁମଠାରେ ଖରାପ ଧାରଣା, ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ, ଖରାପ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅଛି, ଧରିନିଅ ଗୋଟିଏ ଦୂଷିତ କଣ୍ଟା ତୁମର ମନର ପଟାରେ ମରା ହୋଇଛି- ତେବେ ତୁମେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟାଏ କଣ୍ଟା ନେବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ଧାରଣା, ଅଭ୍ୟାସ ବା ପ୍ରବୃତ୍ତିର କଣ୍ଟା, ତାହାକୁ ସେହି ଖରାପ କଣ୍ଟା ଉପରେ ରଖି ହାତୁଡ଼ିରେ ଏକ ଶକ୍ତ ପ୍ରହାର ଦିଅ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ତୁମକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଦରକାରୀ ଭାବନାକୁ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ସେହି ନୂଆ କଣ୍ଟାଟି ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଚର କିଛି ଅଂଶ ଭିତରକୁ ଯିବ ଏବଂ ପୁରୁଣା କଣ୍ଟାଟି ସେହି ଅନୁପାତରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ହାତୁଡ଼ିର ମାଡ଼ରେ-ମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନୂଆ ଧାରଣା କିଛି ଭିତରକୁ ଯିବ ଏବଂ ଅପରଟି ସେହି ଅନୁପାତରେ ବାହାରକୁ ଆସୁଥିବ, ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେତୋଟି ମାଡ଼ ପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଯାଗାରେ, ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ, ନୂଆ ଧାରଣା ସବୁ ନ ଆସିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଦରକାର ସନ୍ଦେହହୀନ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଚେଷ୍ଟା । ଏହା ଦରକାର କରେ ଅନବରତ ନୂଆ ଓ ସୁସ୍ଥ ଭାବନାର ପୁନରାବୃତ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକୃତି । ଅବଶେଷରେ କିନ୍ତୁ ସତ୍ ଓ ପ୍ରତିରୋଧକ, ନିଶ୍ଚିତ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଓଁକାର ବା ଉପନିଷଦ୍‌ର ମହାବାକ୍ୟ "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି" ଥରଟିଏ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବ, ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କାରର ଧାରଣା ଗଢ଼ିଉଠିବ ଅବଚେତନ ମନ ମଧ୍ୟରେ, ଯେ "ମୁଁ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ ବା ସେହି ଅସୀମ" । ଏହି ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ନୀରବ ଭାବରେ ଓଁକାରକୁ ଦୈନିକ ୨୧,୬୦୦ ଦଫା ଜପ କଲେ, ଏହି ସଂସ୍କାର ଆହୁରି ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ ।

## ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବିନାଶ ମୋକ୍ଷଦାୟକ ଅଟେ

ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀର ମରିଯାଇ ପାରେ କିନ୍ତୁ ଭାବନା, ଉପଭୋଗ ଓ ଚିନ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରେ ତୁମର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମଧ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ମୋକ୍ଷ ନ ହୋଇଛି । ଏହିଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଉପାଧି, ଯାହାକି ତୁମର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତୁମ ସହିତ ଯାଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଏହି କାରଣରୁ ଯେ, ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ନେଇଯାଅ, ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାୟୀ ଉପାଧି ସବୁ ତୁମକୁ ସଙ୍ଗ କରିଥା'ନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଞ୍ଚକର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଞ୍ଚ ପ୍ରାଣ, ମନ ଚତୁଃଷ୍ଟୟ ଏବଂ କାରଣ ଶରୀର, ଯାହାକି ଲିଙ୍ଗ, ଶରୀର ବା ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଶରୀରର ଆଧାର । ଏହା ସଂସ୍କାରର ମୃତ୍ୟୁ । ଏହା କାରଣ ଶରୀରର ମୃତ୍ୟୁ, ଯାହାକି ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ନିଏ । ଏହା ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଆଗେଇ ନିଏ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂସ୍କାର ଥିବ, ତୁମେ ନୂଆ ନୂଆ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବ । ତୁମେ ଏହିପରି ବାରମ୍ବାର ଜନ୍ମ ନେଉଥିବ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖି ନ ଯାଇଛି ବା ଲୁପ୍ତ ନ ହୋଇଛି । ଯେତେବେଳେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଲୋପ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ନିଜର ଗୌରବରେ ଉଦ୍ଭାସିତ ହୋଇଉଠେ ।

## ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ହିଁ ସାଧନା

ଜଣେ ସାଧକର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାରକୁ ନିର୍ବୀଜ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ପୋଡ଼ି ଧ୍ୱଂସ କରିଦେବା । ସାଧନାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସଂସ୍କାରକୁ ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା । ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା, ଶୁଣିବା, ଦେଖିବା, ଅନୁଭବ କରିବା, ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ଆଘ୍ରାଣ କରିବା, ଏହି ସମସ୍ତ ହେଉଛି ସଂସ୍କାରର କାରଣ ବା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସ୍ମୃତି । ଏ ଜଗତ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ, ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ଜିହ୍ୱା ଏବଂ ପୁରାତନ ସଂସ୍କାର ସାହାଯ୍ୟରେ । ତୁମେ ଯଦି ଏକୁଟିଆ ହୋଇ ରହିବ,

ତେବେ ତୁମେ ପ୍ରଥମ ତିନିଗୋଟି ଦ୍ୱାରକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ପାରିବ । ତା'ପରେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ହେବ । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀର କୌଣସି ସଂସ୍କାର ନ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ତିଳେ ମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ଅନ୍ତଃକରଣରେ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହଁନ୍ତି । ସେମାନେ ଜ୍ଞାନୀଙ୍କୁ ବନ୍ଧନରେ ପକାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

❑❑❑

# ୧୫

# ସଂକଳ୍ପ

# (SANKALPA)

## ଭାବନାର କାର୍ଯ୍ୟ

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରୁ ହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ସୃଷ୍ଟି ଯାହାକି ଆମକୁ ସେହି ଅସୀମଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଣେ । ତୁମେ ସବୁକିଛି ସେହି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ପାଇଥାଅ । କାରଣ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ତୁମର ସମସ୍ତ ଅଭାବ ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ସେହିଠାରେ ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଠାରେ ହିଁ ଭୌତିକ ଜୀବନ ଥାଏ, ଯାହାକି ଆମକୁ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବାହ୍ୟଜଗତ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ । ଏହାହିଁ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ ଆମର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା, ଭାବନାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କରିଥାଉ । ତୁମେ ଯଦି ରାଜସିକ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଅଛ । ତୁମର ହୃଦୟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବନ୍ଦ ଅଛି ଏବଂ ତୁମେ ଯଦି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଥିବ ତେବେ ତୁମର ହୃଦୟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଦିବ୍ୟ ପ୍ରବାହ ପାଇଁ ଖୋଲା ଅଛି ।

ପବିତ୍ର ଗଙ୍ଗା ବାହାରିଛି ହିମାଳୟର ଗଙ୍ଗୋତ୍ରିରୁ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି ଗଙ୍ଗା ସାଗର ଆଡ଼କୁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଭାବନାର ସ୍ରୋତ, ମନର ସଂସ୍କାର ଶଯ୍ୟାରୁ ବାହାରି, ଯେଉଁଠାରେ ବାସନା ସମୂହ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି (ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆକାଂକ୍ଷା) ଅବିରତ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଉଭୟ ଜାଗ୍ରତ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ । ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ରେଳ ଇଞ୍ଜିନ୍‌କୁ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଏ ଇଞ୍ଜିନ୍ ଗୃହକୁ ଯେତେବେଳେ ଚକଗୁଡ଼ିକ ଗରମ ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ମନର ଏହି ରହସ୍ୟମୟ ଇଞ୍ଜିନ୍‌ଟି ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନ ନେଇ ବରାବର କାର୍ଯ୍ୟ ଚିନ୍ତନ କରିଚାଲିଥାଏ । କେବଳ ମନର ଏହି ବିସ୍ତୃତି ହିଁ ହେଉଛି ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ସଂକଳ୍ପ ନିଜର ପ୍ରଭେଦ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜଗତକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଅଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ମନ ଚଞ୍ଚଳ ବା ଅସ୍ଥିର ଥାଏ, ଅନେକ ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଅସଂଖ୍ୟ ସଂକଳ୍ପ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ମନ ସବୁବେଳେ ସଂକଳ୍ପ ଯୋଗୁ ଅସ୍ଥିର

ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ ଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ବା (ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ)କୁ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥା'ନ୍ତି, ଯାହାକି ତାଙ୍କୁ ଅସୀମ ତୃପ୍ତି ଏବଂ ପରମ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

## ସଂକଳ୍ପ ହିଁ ହେଉଛି ସଂସାର

ଯେତେବେଳେ ସଂକଳ୍ପ ଅଭୂତ ଭାବରେ ବଢ଼ିଯାଏ, ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦାସତ୍ୱ ବା ବନ୍ଧନର କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ସଂକଳ୍ପ । ଏହି ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ଓ ବାସନା ଯାହା ତୁମେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଅ, ତୁମକୁ ଜାଲରେ ବାନ୍ଧି ପକାଏ । ତୁମେ ନିଜର ସଂକଳ୍ପ ଓ ବାସନା ଯୋଗୁ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ିଯାଅ, ଯେପରି ଏକ ରେଶମ ପୋକ ତା'ର ଗୁଟି ଭିତରେ ରହିଥାଏ । ମନର ସଂକଳ୍ପ ହେଉଛି ନିଜେ ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଏହାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ । କେବଳ ସଂକଳ୍ପ ହେଉଛି ସଂସାର, ଏହାର ଧ୍ୱଂସ ହେଉଛି ମୋକ୍ଷ ।

ଏହି ମନର ସଂକଳ୍ପ ଜଗତର ସମସ୍ତ ସ୍ଥାବର, ଜଙ୍ଗମ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଦେଇଥାଏ । ବିରାଟ ମାୟାର ବିଡ଼ମ୍ବନାର ବିଷ ବୃକ୍ଷ ମନ, ଯେ'କି ସଂକଳ୍ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ତାହାରି ବୀଜରୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକତର ସତେଜତା ସହିତ ବଢ଼ିଯାଏ ଏହି ଜଗତର ବିବିଧ ବର୍ଣ୍ଣର ଉପଭୋଗର ମାଟି ଉପରେ ।

ମାୟା ହେଉଛି ଏକ ବୃହତ୍ ବିଷ ବୃକ୍ଷ । ତୃଷ୍ଣା ଓ ବାସନା ଏହି ମାୟାର ବିଡ଼ମ୍ବନାପୂର୍ଣ୍ଣ ବୃକ୍ଷରେ ଜଳ ସିଞ୍ଚନ କରିଥା'ନ୍ତି । କର୍ମ ହେଉଛି ଏହାର ଫଳ । କାମ ଭାବନା, କ୍ରୋଧ, କୃପଣତା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାର ଅଙ୍କୁରଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ, ତମ ହେଉଛି ଏହାର କଳିକା । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଶାଖା ବା ପ୍ରଶାଖା । ଅହଂକାର ଏହାର ଗଣ୍ଡି । ରାଗ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ ହେଉଛି ଏହାର ଦୁଇ ପ୍ରଧାନ ଶାଖା । ବାସନାର ଅନେକ ବସ୍ତୁ ଏହାର ପତ୍ର ସମୂହ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ଯାହାକି ଅବିଦ୍ୟାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ, ଏହା ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଅଟେ ଯଦିଓ ଏହାର ନାମ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ବାହ୍ୟ ବା ଅନ୍ତରରେ କୌଣସି ଆକାର ନାହିଁ ଠିକ୍ ଆକାଶ ଯେପରି ସର୍ବବ୍ୟାପକ । ସମସ୍ତ ବାସ୍ତବିକ (ପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା) ବସ୍ତୁରେ ପ୍ରକାଶ କେବଳ ମନ । ଯେଉଁଠାରେ ସଂକଳ୍ପ ଅଛି ସେଠାରେ ମନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି ।

ଏହି ଜଗତର ସୃଷ୍ଟି ଓ ବିଲୟ ତାହା କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ଏକ ଚେତନାର ପଦ୍ଧତି, ଯାହାକି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନର ସଂକଳ୍ପର ଉଦ୍ଭବ ଏବଂ କ୍ଷୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ଓ ବିକଳ୍ପ ପରିତ୍ୟାଗ ପରେ, କେବଳ ମନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବ୍ରହ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇପାରେ । ତୁମକୁ ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ନିର୍ମୂଳ କରିବାକୁ ହେବ । ସଂକଳ୍ପକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ ।

## ସଂକଳ୍ପର ବିନାଶରେ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ

ତୁମେ ଅସଂଖ୍ୟ ବର୍ଷ ଧରି ତପ କରିପାର । ତୁମେ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ପୃଥିବୀ ବୁଲି ଆସି ପାର । କିନ୍ତୁ କଳଙ୍କହୀନ ମୋକ୍ଷ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ସଂକଳ୍ପର ନାଶର ସୁନିଶ୍ଚିତ ପଥର ଅନୁସରଣ ନ କରିଛ । ତେଣୁ ଚେଷ୍ଟା କର ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ତାହାରି ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅ, ଯେଉଁଥିରେ ନ ଥାଏ ଦୁଃଖ ବା ବିଷମତା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନର ସଂକଳ୍ପ ଧ୍ୱଂସ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ପୁନର୍ଜୀବିତ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତାହାହିଁ ସଂଘଟିତ କରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବ୍ରହ୍ମର ଆସନ । ତେବେ କାହିଁକି ତୁମେ ନୀରବରେ ଏବଂ ଗୋପନରେ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁନାହଁ ଏହି ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ଧ୍ୱଂସ ବିଷୟରେ ? ଯେଉଁମାନେ ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ବିନାଶ କରିଦେଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ସମ୍ରାଟଙ୍କର ରାଜସିଂହାସନ ଏକ ତୁଚ୍ଛ ଏବଂ ନଗଣ୍ୟ ଭୂଷଣ ପରି ଲାଗିବ ।

ସଂକଳ୍ପ- ବିକଳ୍ପ ଏବଂ ଦ୍ୱୈତ ଭାବନା ରହିତ ହୋଇ ଅବସ୍ଥାନ କର । ନିଜକୁ ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପରୁ ମୁକ୍ତ କର ଏବଂ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ହୁଅ । ଏହା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ-ନିଷ୍ଠା ବା ଅଦ୍ୱୈତନିଷ୍ଠା । କଠିନ ଚେଷ୍ଟା କର ଏହି ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ପାଇବ ।

## ମନର ସ୍ୱଭାବ

ମନ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରିପାରେ । ଏହା ତା'ର ସ୍ୱଭାବ । ସାଧାରଣତଃ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ସେହି ଦିଗକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ବଳ ସହଜରେ ଏହି ପାର୍ଥିବ ଜଗତର ଭାବନାର ପୁରାତନ ମାର୍ଗ ବା ଧାରା ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ସଂସାରର ବ୍ୟବାହାରିକ ମନ ପାଇଁ ଏହା ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ମନକୁ ବସ୍ତୁଠାରୁ ଅଲଗା କରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ଲଗାଇବା ଠିକ୍ ସେହିପରି କଠିନ, ଯେପରି ଗଙ୍ଗାଙ୍କୁ ତା'ର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରବାହ ଗଙ୍ଗା ସାଗର ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବଦ୍ରିନାରାୟଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଏହା ଯମୁନା ନଦୀ ସ୍ରୋତର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ନୌକା ଚଳନା ପରି ହେବ । ତଥାପି ସାହସିକ ଚେଷ୍ଟା ଓ ତ୍ୟାଗ ବଳରେ ଏହାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ୍ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ

ନିଜର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ, ଯଦି ତୁମେ ନିଜକୁ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥାଅ । ଏହି ସାଂସାରିକ ଦୁଃଖ ଓ ସନ୍ତାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ ଆଉ ନାହିଁ ।

## ସଂକଳ୍ପକୁ କିପରି ନଷ୍ଟ କରିବ

ନିଜର ବିବେଚନା ଶକ୍ତି ଓ ନିରନ୍ତର ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ସଂକଳ୍ପର ଦାଗ ବା ସଂକଳ୍ପର ମେଘକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ ଏବଂ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅ ନିଜକୁ ବ୍ରହ୍ମ ଆନନ୍ଦରୂପି ସମୁଦ୍ରର ଆଧାତ୍ମିକ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟରେ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କର ନିଜର ଛାୟାକୁ ପୃଥିବୀରେ ପୋତି ଦେବା ପାଇଁ, ଏହା ସଦାବେଳେ ପୁଣି ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ସେହିପରି ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କର ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ବିବେକ-ବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ପାଇଁ, ସେଗୁଡ଼ିକ ବାରମ୍ବାର ପୁଣି ପ୍ରକଟ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ମନକୁ ବସ୍ତୁଠାରୁ ଅଲଗା କରିନିଅ ଏବଂ ନିଜର ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ଆଦେଶ ମାନି କାର୍ଯ୍ୟ କର । ମନକୁ ପବିତ୍ର କର ଏବଂ ହୃଦୟର ଆକାଶ (ଅନନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମ)ରେ ନିବିଷ୍ଟ କର । ସମୟର ଗତିରେ ମନ ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ବୋଲି ଧରି ନିଅ ।

ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଚେଷ୍ଟାର ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ଏହି ସଂକଳ୍ପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ । ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଯେତେବେଳେ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯିବ, ସେତେବେଳେ ମନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଗୋଟିଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ପୁଷ୍ପକୁ ହାତରେ ଦଳିଦେବା ପାଇଁ ଜଣଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟତମ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର, କିନ୍ତୁ ସେହିଟିକକ ଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ସଂକଳ୍ପକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ । ଭାବନାକୁ ଆୟତ୍ତ କଲେ, ସଂକଳ୍ପ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ବାହ୍ୟ ସଂକଳ୍ପକୁ ଅନ୍ତର ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବିକାଶ କରି ଏବଂ କଳୁଷିତ ମନକୁ ପବିତ୍ର ମନ ଦ୍ୱାରା ବିକାଶ କରି ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନରେ ଉପବିଷ୍ଟ ହୁଅ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଧାରଣାରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ ଯେ ଜଗତ୍ ମିଥ୍ୟା, ବିକ୍ଷେପ (ନାମ ଓ ରୂପ ଦ୍ୱାରା) ଏବଂ ସଂକଳ୍ପର ସ୍ଫୁରଣ(ଭାବନା) ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଏହି ସୂତ୍ରର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର; "ବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ୟମ୍, ଜଗତ୍ ମିଥ୍ୟା ଜୀବୋ ବ୍ରହ୍ମୈବ ନାପରଃ" । (ବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ୟ, ଜଗତ ମିଥ୍ୟା, ଜୀବ ଓ ବ୍ରହ୍ମ ଅଭିନ୍ନ) ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅସୀମ ଶକ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇବ ।

ତୁମ ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଦୃଶ୍ୟମାନ ପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ଥିବା ବାସନାଗୁଡ଼ିକରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପରେ ଏବଂ ତୁମର କଳୁଷିତ ମନକୁ ପବିତ୍ର ମନ ଦ୍ୱାରା ଦୃଢ଼ ଓ ସ୍ଥିର କରିବା ପରେ, ମନରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପକୁ ଦୂର କରିଦିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ମନ, ଯାହାକି ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ, ତାହାରି ଦ୍ୱାରାହିଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ଠିକ୍ ଏକ ଅଗ୍ନିର ଶିଖା ପରି, ଯାହାକି ପବନ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପବନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ବାପିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

## ନିଃସଂକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥା

ମୂଳ ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ବିଲୋପ ପରେ, ଅବିଦ୍ୟା ଏବଂ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ (ମନ)ର ମଧ୍ୟ ବିଲୋପ ଘଟେ । ସଂକଳ୍ପ ଦୁଃଖମୟ ଅଟେ । ନିଃସଂକଳ୍ପ ହେଉଛି କେବଳ ପରମାନନ୍ଦ । ଗୋଟିଏ ନିଭୃତ କୋଠରୀରେ ଏକୁଟିଆ ବସ । ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କର । ମନ ଉପରେ ନଜର ରଖ ଏବଂ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରବଳ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ଅସମ୍ପ୍ରଜ୍ଞାତ ସମାଧି ଘଟିବ ।

ଯଦି ଦୁଃଖଦାୟକ ସଂକଳ୍ପର ନଷ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ମନ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ମୋହର ଘନ କୁହୁଡ଼ି ଯାହାକି ବହୁ ଆଗରୁ ତୁମକୁ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରି ରଖିଥିଲା, ତାହା ଆପେ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ତା'ପରେ ଶରତକାଳୀନ ନିର୍ମଳ ଆକାଶ ପରି ବ୍ରହ୍ମ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ, ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅବିନାଶୀ, ଅଦ୍ୱୈତ, ନିରାକାର, ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ରହିତ ଭାବରେ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶିତ ହେବେ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମର ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତୁମେ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ ସେତେବେଳେ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମା ଉଦ୍ଭାସିତ ହୋଇଉଠିବ, ଠିକ୍ ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖାଯାଏ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାଣି ଉପରେ । ଶାନ୍ତି ମିଳେନା ଧନ, ସ୍ତ୍ରୀ ବା ଖାଦ୍ୟରୁ । ମନ ଯେତେବେଳେ ଆକାଂକ୍ଷାଶୂନ୍ୟ ଏବଂ ଭାବନାଶୂନ୍ୟ, ଆତ୍ମା ଉଦ୍ଭାସିତ ହୋଇଉଠେ ଏବଂ ନିତ୍ୟ ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତିର ବର୍ଷା କରେ । ଅଯଥାରେ ତୁମେ କାହିଁକି ସୁଖକୁ ଖୋଜିବୁଲ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁରେ ? ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଖୋଜ ଆନନ୍ଦକୁ, ଆତ୍ମନିଷ୍ଠ, ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ; ଅମୃତ ଆତ୍ମାରେ ।

□□□

# ୧୬

# ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏ ଜଗତକୁ
# (THOUGHT CREATES THE WORLD)

## ଭାବନା ହେଉଛି ସବୁର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତି

ଆମ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗର ଏହି ଭୌତିକ ଜଗତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ଭାବନାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏହାରିଠାରୁ ତାହାର ଆକାର ନେଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଦୁର୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୂର୍ତ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଚିତ୍ର, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଳକବ୍‌ଜା ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ସବୁକିଛିର ଜନ୍ମ, ତା'ର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତି, ଭୌତିକ ପ୍ରକାଶ ବା ଶରୀରର ଆବିର୍ଭାବ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣକର ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆକାର ନେଇସାରିଥାଏ ।

ମନର ଅନେକ ପ୍ରକାର ପୂର୍ବାଧିକାର ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଚିତ୍ରକର କନା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଛବି ଆଙ୍କିବାକୁ ଯାଏ, ସେ ତା'ର ମନରେ ପୂର୍ବ କଳ୍ପିତ ବିଷୟ ବସ୍ତୁରୁ ଛବିଟିକୁ ଆଙ୍କି ଥାଏ ।

ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଏହି ଜଗତ ହେଉଛି ଏକ ଧାରଣା ବା ଭାବନା । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ବୀଜ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଓ ଠିକ୍ ଯାଗାରେ ଅଙ୍କୁରିତ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଦ୍ରଷ୍ଟା (ଜ୍ଞାନୀ) ମନର ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଥାନ୍ତି । (ସେହି ଦୃଶ୍ୟ ହେଉଛି ଦ୍ରଷ୍ଟା) । ମନ ଯେତେବେଳେ ଭାବିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ସେତେବେଳେ ଜଗତ ଉଭେଇ ଯାଏ, ସେତେବେଳେ କେବଳ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ଆନନ୍ଦ ରୁହେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ପୁଣି ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଗତର ପୁନଃଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ ଏବଂ ସେଠାରେ କେବଳ ଦୁଃଖ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥାଏ । "ମୁଁ ଭାବୁଛି, ତେଣୁ ମୁଁ ଅଛି ।" ଏହା ଦାର୍ଶନିକ ଡ଼େକାଂର୍ଟେଙ୍କ (Descarte)ର ଦର୍ଶନର ମୂଳ ଆଧାର । ଏହା ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଉକ୍ତି ଅନୁସାରେ ସମାନ, ଯେପରି ଆତ୍ମା କେବେ ମାୟା ନୁହେଁ; କାରଣ ଯେ ଏହାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରେ, ଏହି ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ସତ୍ୟତା ପ୍ରତିପାଦିତ କରିଥାଏ ।

ମନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜଗତ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ମନକୁ କେହି ଦେଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କେବଳ ଦ୍ରଷ୍ଟା ଛଡ଼ା । ତୁମେ ଯଦି ଗଭୀରତର ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ମନର ପ୍ରକୃତି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବ, ଦେଖିବ ଏହା କିଛି

ଏହା କିଛି ନୁହେଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ଦେଖିବ ଏହା ଏକ ବାୟବୀୟ ଶୂନ୍ୟରେ ଦୋଳାୟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଭାବନାର ଏକ ଗୁଚ୍ଛ ଏବଂ ମୁଁ ର ଭାବନା ହେଉଛି ଏହି ଭାବନା ସବୁର ମୂଳ । "ମୁଁ" ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ମିଥ୍ୟା ଧାରଣା, ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଭାବନାର ମୂଳ ଶୂନ୍ୟରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଅହଂକାର ମନ କେଉଁଠି ରହିବ ?

ତୁମର ମନରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଥମ ଧାରଣା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ତାହା ହେଲା ଅହଂ ବା "ମୁଁ" । ଶେଷ ଭାବନା ବା ବୃତ୍ତି ମନ ମଧ୍ୟରେ ଜାଗ୍ରତ ହେବ ବ୍ରହ୍ମରେ ଲୀନ ହେବା ପୂର୍ବରୁ, ସେତେବେଳେ ଏହା ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତି ହେବ ଯାହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ତୁମର ଏହି ଭାବନାରୁ ହେବ ଯେ ତୁମେ ସେହି ଅସୀମ ବା ଅନନ୍ତ ବା ବ୍ରହ୍ମ ଅଟ ।

## ଜଗତ - ପାର୍ଥିବ ମନର ସୃଷ୍ଟି

ଏହି ଜଗତ- ଜୀବର ମାନସିକ ସୃଷ୍ଟି ନୁହେଁ । ଏକକ ପାର୍ଥିବ ମନ (ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ)ର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବନାରୁ ଏହି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ଏହି ପ୍ରପଞ୍ଚମୟ ଜଗତ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଇଚ୍ଛାର ପରିପ୍ରକାଶ, ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ସତ୍ୟ ବୋଲି ବୋଧ ହୁଏ ।

ତୁମେ ନାଟକ ଲେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମର ମନ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନାଟକର ଏକ ପରିଷ୍କାର ଛବି ଥାଏ । ତା'ପରେ ତୁମେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଏହାକୁ ଚାରିଟି ଅଙ୍କରେ ଲେଖ । ତା'ପରେ ଯେତେବେଳେ ଏହା ମଞ୍ଚସ୍ଥ ହୁଏ ଏହା ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଅଂଶ ପରେ ଅଂଶ ଅଭିନୀତ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି, ଏହି ଜଗତ ତା'ର ଗତି ସମୂହର ଏକ ସ୍ୱଷ୍ଟ ମାନସିକ ଛବି ଅତି ଜାଗତିକ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ; ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମନ ମଧ୍ୟରେ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅତୀତ କିମ୍ବା ଭବିଷ୍ୟତ ନ ଥାଏ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁକିଛି ବର୍ତ୍ତମାନ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୂର ବା ନିକଟ କିଛି ନ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସ୍ଥାନ ହେଉଛି- "ଏହିଠାରେ", ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସମୟ ହେଉଛି "ବର୍ତ୍ତମାନ", ଏହି ଜଗତ ଦୀର୍ଘ ନାଟକର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଘଟିଯାଏ ସମୟର ଗତି ଅନୁସାରେ । ଅଣୁଗୁଡ଼ିକ ଅନବରତ ଘୂରି ବୁଲୁଥାନ୍ତି । ପୁରାତନ ହୁଏ ନୂତନ ଏବଂ ନୂତନ ହୁଏ ପୁରାତନ ପ୍ରକୃତରେ ପୁରାତନ ବୋଲି କିଛି ନ ଥାଏ ଏପରି କିଛି ଘଟଣା ନ ଥାଏ ଯାହାକୁ ଏକୁଟିଆ ଜୀବ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ଦ୍ୱାରା, କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଦେଖିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଈଶ୍ୱର ଏହି ସମସ୍ତ ଘଟଣା ଏକାଥରକେ ଜାଣିପାରନ୍ତି । ସେ ସର୍ବଜ୍ଞ ଅଟନ୍ତି । ସେ ସର୍ବବିତ୍ ମଧ୍ୟ, ସେ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି ବିଷୟରେ ଟିକିନିଖି କରି ଜାଣନ୍ତି । ଅତି ଜାଗତିକ ମନ ମାୟାକୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଭ୍ରମରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ଏହି ଜଗତ କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ମନର ଏକ ଆକୃତି, ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ଯେକି ଏହି ଜଗତର କାରଣ । ଏହି ସମସ୍ତ ଜଗତ ଯାହା କେବଳ ମନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତୀୟମାନ ହୋଇଥାଏ ତାହା ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ଏହାର ଆକୃତି । ମନ ଆତ୍ମନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ସଚେତନ ଏବଂ ବୈଷୟିକ ଭାବରେ ଏହା ଏହି ଜଗତ । ତେଣୁ ଏହି ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଜଗତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ସଚେତନତା ।

## ଈଶ୍ୱର ଏବଂ ମାୟା

ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ମାୟାରେ ଭାସୁଥାଏ । ଭାବିନିଅ ଗୋଟିଏ ବୃହତ୍ ଦର୍ପଣ ଅଛି । ତୁମେ ସେହି ଦର୍ପଣରେ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ବଳଦ ଗାଡ଼ି, ମଟର ଗାଡ଼ି, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯାନବାହାନ, ଯାହା ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବ ତା'ର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖିପାରିବ । ସେଥିରେ ଟିକିଏ ମାତ୍ର ପ୍ରଭାବିତ ନ ହୋଇ ଏହି ଦର୍ପଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମେ ଏହି ସମସ୍ତ ଗତିବିଧିକୁ ଦୂରରେ ଥାଇ ଦେଖିପାରିବ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଏହି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ଚଳନ ମାୟାର ଏହି ବୃହତ୍ ଦର୍ପଣରେ ଘଟିଥାଏ । ଈଶ୍ୱର ବା ଜଗତର ନାଥ ସବୁକିଛି କେବଳ ଦେଖୁଥା'ନ୍ତି । ସେ ନୀରବ ସାକ୍ଷୀ । ଯେତେବେଳେ ଅଦୃଷ୍ଟ ଜୀବର (କର୍ମର ଗୁପ୍ତଶକ୍ତି) ପରିପକ୍ୱ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଈଶ୍ୱର କେବଳ ଇଛା କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଜଗତ ଉଦ୍‌ଗତ ହୁଏ ।

## ଜଗତର ବାସ୍ତବତା ମନର ସଂକଳ୍ପ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ

ସଦା ଉତ୍ତେଜିତ ମନ, ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ସଂକଳ୍ପ (ଭାବନା) ଅନୁଯାୟୀ ଏ ଜଗତକୁ ଗଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ଜଗତର ଭୋଜବାଜି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତୁମ ମନର ସଂକଳ୍ପରୁ । କେବଳ ତୁମ ମନର ସଂକଳ୍ପରୁ ଜଗତର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ସଂକଳ୍ପକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଆଦେଶ ଦିଆଯାଏ ଯଦି ତୁମେ ଉପରକୁ ଉଠି ଜଗତର ଅପର ପାରିରେ ଥିବା ଏକାନ୍ତ ସତ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଋହୁଁଥିବ ।

"ସର୍ବ ସଂକଳ୍ପ ସନ୍ୟାସୀ ଯୋଗରୂଢ଼ ସ୍ତଦୋଚ୍ୟତେ" ।

ତାହାଙ୍କୁ ଯୋଗରେ ସ୍ଥିତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ଯେ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି । (ଭଗବଦ୍ ଗୀତା-୬-୪)

ଗୋଟିଏ ନଗଣ୍ୟ ସଂକଳ୍ପର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଏହି ଜଗତର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ସଂକଳ୍ପର ବିନାଶରେ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଏ । ସଂକଳ୍ପର ବିକାଶ

ସହିତ, ଦ୍ରଷ୍ଟା ଓ ଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଭିନ୍ନତା ଅପସରି ଯାଏ ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସତ୍ୟତା ଅବାଧ ଗତିରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ତା'ପରେ ଏହି ସମସ୍ତ ଜଗତର ଛାୟା-ଚଳନ୍ତି ହେଉ ବା ସ୍ଥିର ହେଉ, ଏକ ଅଦ୍ୱୈତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଥିରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ । "ମୁଁ" ଅହଂ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା, ଜଗତ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ଧାରଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ; ଅହଂ ଭାବନା ନ ରହିଲେ ସମସ୍ତ ଜଗତ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯିବ ଠିକ୍ ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଅନ୍ଧକାର ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ମନ ଏବଂ "ମୁଁ" ଏମାନେ ଏକ । "ମୁଁ"କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ, ମନ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

"ମନଃ- କଳ୍ପିତମ୍ ଜଗତ୍- ଏହି ଜଗତ ମନର ଧାରଣାର ଏକ ସୃଷ୍ଟି" (ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠ) । ଏହି ଜଗତର କୌଶଳ ବା ଭୋଜବାଜି ଏହି ମନ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଅଭିନୀତ ବା ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

"ମନୋ ମାତ୍ରମ୍ ଜଗତ୍ । ଯାହାକୁ ତୁମେ ଜଗତ ବୋଲି କୁହ, ତାହା କେବଳ ମନ ।" ମନ ହେଉଛି ଜଗତ । ମନ ନିଜକୁ ପ୍ରକଟ କରିଥାଏ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ଭାବରେ । ଏହି ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱ ଏହି ମନ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ସ୍ୱପ୍ନ ତାରି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଗଢ଼ିଥାଏ, ସେହିପରି ମନ ତା'ର କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଆକାର ନ ଥିବାରୁ ଅସ୍ତିତ୍ୱବିହୀନ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଉତ୍ପାଦନ କରେ । ଏହି ଧ୍ୱଂସମାନ ଜଗତର ସ୍ଥିତି ରୁହେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନର ସ୍ଥିତି ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଏ ମନର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ । ଯଦି ଜ୍ଞାନ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧି ଏବଂ କ୍ରିୟାର କାରଣ ଭୂତ ମନ ଲୋପ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତା ସହିତ ଏହି ମାନସିକ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ଲୋପ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଗାଈ ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଅଛି । ମାୟା ତୁମକୁ ତା'ର ଶବ୍ଦ ଜାଲ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତାରଣା କରୁଛି । ଏହି ସମସ୍ତ ଜଗତ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଧାରଣା ବା ଗୋଟିଏ ଭାବନା । ଏହା ଏକ ସଂକଳ୍ପ ମାତ୍ର । ଏହା ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତି । ଏହା ଏକ କଳ୍ପନା ମାତ୍ର । ଏହା ଆକାଶ ମାତ୍ର । ଏହାର ସ୍ଥିତି କେବଳ ନାମରେ । "ବାଚରାମ୍ଭନମ୍ ବିକାରୋ ନାମଧେୟଂ ମୃତ୍ତି କେତୈବ ସତ୍ୟମ୍ ।" ସମସ୍ତ ରୂପ ଭେଦ କେବଳ ଶବ୍ଦ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେଶିତ ନାମ ମାତ୍ର । ସତ୍ୟ କେବଳ ଏହି ମୃତ୍ତିକା । ଏ ସମସ୍ତ ଜଗତ ହେଉଛି ପଞ୍ଚଭୂତର ଏକ ସମଷ୍ଟି । ଏହାକୁ ବିଶ୍ଲେଷଣ କର, ଏହି ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁର ଭ୍ରାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକୃତିକୁ ଉପଲବ୍ଧି କର ଏବଂ ସମସ୍ତ ମିଥ୍ୟା ବସ୍ତୁକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ବିଶ୍ଲେଷଣ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ, ସେତେବେଳେ ସାରା ସଂସାର ଲୋପ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତା' ସହିତ ଶବ୍ଦ, ଭାବ ଏବଂ ପଦାର୍ଥ ବି ଲୋପ ହୋଇଯିବ । "ବାଚରାମ୍ଭନମ୍ ବିକାରୋ ।"

ଏହି ଜଗତରେ ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖର ଯେଉଁ ଅଭିଜ୍ଞତା, ତାହା ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଓ ସୁଖ ସମୂହ କେବଳ ମନରୁ ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଯଦି ମନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ନିଷ୍କଳଙ୍କ ବିବେଚନା ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମନର ସୁଖ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଏହି ତ୍ରିଲୋକ ରଚନା ହୋଇଥାଏ । ମନର କ୍ରିୟାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଏହି ତ୍ରିଲୋକ ତାହାର ଦୁଃଖ ସହିତ ଲୋପ ହୋଇଯାଏ । ମନର ବିନାଶ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମୟର ତ୍ରିକାଳର ବି ବିନାଶ ହୋଇଥାଏ । ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଗୁପ୍ତଶକ୍ତିକୁ ଆହରଣ କରିହୁଏ । ଯଦି ମନ ଆୟତ୍ତାଧିନ ନ ହୁଏ, ତେବେ ସବୁକିଛି ବ୍ୟର୍ଥ ଏବଂ ଦୁଃଖମୟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ମନକୁ ବିନାଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ମନ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ

ମନ ସବୁବେଳେ ଦେଶ, କାଳ ଏବଂ କାରଣତ୍ୱର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ତିନୋଟି ଯାକ ଅବସ୍ଥା କେବଳ ମନର ସୃଷ୍ଟି । ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆ ଗଛ ପ୍ରକୃତରେ କୋଡ଼ିଏ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ନୁହେଁ । ଏହି ଉଚ୍ଚତା କେବଳ ମନର ବ୍ୟାଖ୍ୟା । ବାହାରେ କେବଳ ସ୍ପନ୍ଦନ ଥାଏ । ଏହା କେବଳ ମନ ଯେକି, ଲମ୍ବା, ଚୌଡ଼ା, ଉଚ୍ଚତା, ଘନତ୍ୱ, ଶୂନ୍ୟତା, ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଦୁଇ ମାଇଲର ଦୂରତ୍ୱ କେବଳ ଅନୁଭବରୁ ଆସିଥାଏ । ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ଅନୁଭବ କର ଯେ ତୁମେ ଏହି ଦୂରତ୍ୱକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଅତିକ୍ରମ କରିଛ ବୋଲି । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବ, ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୂଳେ ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ବିନାଶ କର । ତୁମେ ଏକ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ, ଯାହାକି ଅନନ୍ତ, ଅସୀମ ଓ କାରଣଶୂନ୍ୟ (ପରମ କାରଣ) ଅଟେ ।

## ଜଗତର ଉତ୍ପତ୍ତି କାହିଁକି ଓ କିପରି ହେଲା ଏହା ଏକ ଦୁର୍ବୋଧ ପ୍ରଶ୍ନ

ମୋର ବନ୍ଧୁ ଶ୍ରୀ ନାରାୟଣ ଯେକି ମୋର ସମ୍ମୁଖରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ, ଏହା ହେଉଛି ମୋ ମନର ନିଜର ସୃଷ୍ଟି । ଏପରିକି ଏହି ଜଗତ ବି ମୋ ମନର ସୃଷ୍ଟି । ଅଭାବ ଓ ସତ୍ତାହୀନତାକୁ ଏକ ଅନୁଭବର ବସ୍ତୁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁର ସତ୍ତାହୀନତା ମାନେ, ତାହାର ସତ୍ତା ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ଅଛି ।

ମାୟାବାଦ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ଜଗତ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଗୋଟାଏ ମାନସିକ ଧାରଣା । ଏହା ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ବାଦ୍ ।

ଗୋଟାଏ ମାନସିକ ଧାରଣା । ଏହା ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ବାଦ୍ ।

ବାସ୍ତବ ବାଦ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଜଗତ ଗୋଟିଏ କଠିନ ବାସ୍ତବ । ଏପରିକି ମାଧବାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଦ୍ୱୈତବାଦ ସଂପ୍ରଦାୟ ଏବଂ ରାମାନୁଜାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ଦ୍ୱୈତବାଦ ସଂପ୍ରଦାୟ ଏବଂ ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କର ରାଜଯୋଗ ସଂପ୍ରଦାୟ, ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ଧରିନିଅନ୍ତି ଏ ଜଗତ୍ ସତ୍ୟ (ଜଗତ୍ ସତ୍ୟମ୍) ବୋଲି । ଦାର୍ଶନିକ କାଣ୍ଟ୍ ଏ କଥା ଦର୍ଶାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ବିସ୍ତୃତି, କାଳ ଓ କାରଣତ୍ୱ ଏକ ବୈଷୟିକ ବାସ୍ତବତା ନୁହେଁ । ଏହା କେବଳ ଆମ ବୁଦ୍ଧିର ଏକ ମାନସିକ ଆକାର ଏବଂ ଏହାର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପସଂହାର ହେଉଛି ଏହି ଜଗତ । ତେଣୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ବିସ୍ତୃତ ଅଛି, କାଳର ଗତି ଅନୁସାରେ ଚାଲିଛି ଏବଂ କାରଣତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ଶାସିତ ହେଉଛି, ଏହି ସବୁ କେବଳ ଆମ ମନର ଏକ ଚିତ୍ରଣ, ଏହାଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ ।

ଏକ ସୀମିତ ସ୍ଥୂଳ ମନ ଯାହାକି ଦେଶ, କାଳ ଓ କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟର ନିୟମରେ ସ୍ଥିତ ଅଟେ, ସଂସାର ବିଷୟରେ "କାହିଁକି ଆଉ କିପରି" ଏ ଜଗତ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଏପରି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟ ଜ୍ଞାନର ଅତୀତ । ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର କାହାରି ଦ୍ୱାରା, କୌଣସି ଶାସ୍ତ୍ର କିମ୍ବା କୌଣସି ଋଷି ବା ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ତୁମେ କେବେବି ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ ତୁମର ମନକୁ ଅଧିକ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଏକ ଲୀଳା ଏହି ଜଗତକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ । ଏହା ତାଙ୍କର ଲୀଳା-ବିଳାସ । ଏହା ତାଙ୍କର ମାୟା । ଏହା ତାଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ।

## ଏହି ଜଗତର ଅଭାବରେ କ'ଣ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଅଛି

ଏହି ଜଗତର ଅଭାବ ବା ସତ୍ତାହୀନତା କିମ୍ବା ଏହାର ନାଶର ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ, ପର୍ବତ, ହ୍ରଦ, ବୃକ୍ଷ ଏବଂ ନଦୀଗୁଡ଼ିକର ବିଲୋପ ଘଟିବ । ଯେତେବେଳେ "ଏହି ଜଗତ ମିଥ୍ୟା" ତୁମର ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ରୁ ଦୃଢ଼ତର ହେବ ଏବଂ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହେବ ଏହି ଧାରଣାରେ ଯେ ଏ ଜଗତ ଏକ ମୃଗତୃଷ୍ଣା ପରି ମାୟା, ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଜଗତର ବିନାଶ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଏକ ପର୍ବତକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପର୍ବତର ଭାବନାକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିପାରିବ । ଏହି ଜଗତ ଏକ ଜାଗ୍ରତ ସ୍ୱପ୍ନ ପରି । ଠିକ୍ ଯେପରି ଦର୍ପଣ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଥାଏ, ସେହିପରି ଏ ଜଗତ ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ମନର ଦର୍ପଣ ଉପରେ । ମନ ଗୋଟିଏ ବହୁତ ବଡ଼ ଚାଦର (ମୋଟା କଳା କନା) ଯାହା ଉପରେ

ଅନେକ ଛବି ଅଙ୍କିତ ହୋଇଛି । ସେଠାରେ କୌଣସି ଚିତ୍ର କର ନାହିଁ, କିମ୍ଵା କୌଣସି କନା କିମ୍ବା ଚିତ୍ରକଳାର କୌଣସି ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା, ବ୍ରଶ, ଥାଳିଆ, ତେଲ ବା ପାଉଡ଼ର ଇତ୍ୟାଦି ନ ଥାଏ । ଏହି ଜଗତର ଛବି ନିର୍ମଳ ଜ୍ଞାନ-ଆକାଶରେ ଚିତ୍ରିତ ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଚୈତନ୍ୟରୁ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିବା ମନର ଖେଳରୁ ଏ ଜଗତ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ମନ ହେଉଛି ମାୟା । ମାୟା ହେଉଛି ମନ । ମନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିଛି ନୁହେଁ । ଏହା କେବଳ ମାୟାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ । ମନର ଏହି ଆକାର ସବୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ବା ଆସକ୍ତି ହେଉଛି ମାୟା । ନିଜର ଆତ୍ମାକୁ ମନ ବୋଲି ପରିଚୟ ଦେବାଟା ହେଉଛି ମାୟା ।

## ମନ ଜଗତ ରୂପରେ କିପରି ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ

ପ୍ରାଣର ଗତି ବା ସ୍ପନ୍ଦନ ମନକୁ ଗତିଶୀଳତ କରେ । ମନର ଗତିଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏହି ଜଗତକୁ । ମନ ନିଜକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରେ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ଭାବରେ । ବିକ୍ଷେପ ଶକ୍ତି (ମାୟାର ଏକ ଶକ୍ତି) ଯୋଗୁ ନାମ ଓ ରୂପର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । ଏହି ବିକ୍ଷେପ ଶକ୍ତି ଉଭୟ ଜାଗ୍ରତ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ବଳରେ ସମସ୍ତ ଜଗତ ପରିକଳ୍ପିତ ହୋଇଥାଏ । ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଲୋପ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି ଜଗତ, ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ଜିହ୍ୱା ଏବଂ ପୁରାତନ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ମନ ମଧରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ନିର୍ଜନ ସ୍ଥାନରେ ରହିବ, ତେବେ ତୁମେ ପ୍ରଥମ ତିନୋଟି ଦ୍ୱାରକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ପାରିବ । ତୁମର ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ତୁମର ଚତୁର୍ଥ ଦ୍ୱାର ସଂସ୍କାରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରିବ । ତା'ପରେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ହେବ ।

ଯେପରି ତୁମର ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ ଦ୍ୱାରା ଆକାଶର ନିଳିମା ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ (ଯାହାକି ପ୍ରକୃତରେ ଅସ୍ତିତ୍ୱହୀନ) ସେହିପରି ଅନେକ ଭେଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ସମସ୍ତ ଜଗତ, ଯଦିଓ ଏହା କେବଳ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ତଥାପି ଆମର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ମନ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଜଗତ ବୋଲି ବିକଶିତ ହୁଏ । କେବଳ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ମନୋଭାବରେ ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ ବା ବହୁରଙ୍ଗି ସଂସାର ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ମନ ହେଉଛି ପ୍ରଜ୍ଞାଶକ୍ତି ବସ୍ତୁ ହେଉଛି ଭୂତ ଶକ୍ତି, ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର କ୍ରିୟାଶକ୍ତି, ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର । ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ଜୀବ ନ ଥାଏ, କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ ହିଁ ଥା'ନ୍ତି ।

ମନ ଯାହାର ଉତ୍‌ଥାନ ପତନ ହୋଇଥାଏ ଆକାଂକ୍ଷାର ହ୍ରାସ ସହିତ; ଆନନ୍ଦ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଏହି ମାୟାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଗତ ପ୍ରତି ତା'ର ଅଜ୍ଞାନତା ଯୋଗୁ; କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଜଣାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଏହି ଜଗତର ପ୍ରକୃତ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ତେବେ ଯାଇ ବୋଧଗମ୍ୟ ହେବ ଯେ ସେ ନିଜେ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ।

□□□

# ୧୭

# ଅବିଦ୍ୟା ଏବଂ ଅହଂକାର

# (AVIDYA AND AHANKARA)

## ଅବିଦ୍ୟା

ମନ ନିଜେ ଅବିଦ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି । ଏହା (ମନ) ଅବିଦ୍ୟାର କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହା ଭ୍ରମରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ମନ ହିଁ ହେଉଛି କାରଣ, ତୁମକୁ ପ୍ରତାରଣା ଏବଂ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବା ପାଇଁ । ମନ ତୁମକୁ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ତମେ ଯଦି ମନର କାରଣ ଅଜ୍ଞାନକୁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ (ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଜ୍ଞାନ) ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରିବ, ମନର ସ୍ଥିତି ରହିବ ନାହିଁ । ଏହା କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଯେତେବେଳେ ଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ମନୋନାଶ ଘଟେ ।

ଅବିଦ୍ୟା ଉପାଧୀଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଅବିଦ୍ୟାର ଦରକାରୀ ସମସ୍ତ ବିଶେଷ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ, ଆତ୍ମାର ଉପାଧିକୁ ଗଢ଼ି ଥାଏ । ମନ ଗୋଟିଏ ଉପାଧି । ବୁଦ୍ଧି ଗୋଟିଏ ଉପାଧି ଏବଂ ଅହଂକାର ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉପାଧି ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅବିଦ୍ୟାର ସାଗର ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବ ସିଦ୍ଧ ଧାରଣାର ଭାବାର୍ଥ ଆମର ଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ପ୍ରକୃତିରୁ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଅବିଦ୍ୟାକୁ ଏହି ପ୍ରକାରେ ବୁଝାଇଛନ୍ତି । ଏହା ନୈସର୍ଗିକ (ସ୍ୱାଭାବିକ) ଅଟେ । ଏହା ଆମର ମାନସିକ ବିଭାଗର ସହଜାତ ଗୁଣ । ଏହା ମିଥ୍ୟା ଜ୍ଞାନ ନିମିତ୍ତ ଅଟେ । ଏହା ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ମନର ବୃତ୍ତି । ଏହା ନିତ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୟ ରୂପ ଅଟେ । ଏହା ଗଢ଼ି ଉଠିଥାଏ ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାର ଆକାର ରୂପରେ । "ସମସ୍ତ ଜୀବ- ଯାହାର ବାସ୍ତବରେ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନାହିଁ । (ସମସ୍ତ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁର ଆଭାସ, ଇତ୍ୟାଦି) କେବଳ ମନର ବୈଷୟିକ ପ୍ରକୃତିର ପରିଣାମ ଅଟେ, ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ ।"

ଏହି ଦ୍ୱୈତ ଭାବର ସମସ୍ତ ଅଭିଜ୍ଞତା, ଦ୍ରଷ୍ଟା ଓ ଦୃଶ୍ୟ ଉପରେ କେବଳ ଶୁଦ୍ଧ ଭାବନା ମାତ୍ର ଗଢ଼ିଥାଏ । ମନ ଛଡ଼ା ଅବିଦ୍ୟା ଆଉ କେଉଁଠାରେ ନ ଥାଏ । ମନର ବିନାଶ ସାଙ୍ଗରେ ସବୁକିଛିର ବିନାଶ ଘଟେ । ଏହି ସମସ୍ତ ଆକୃତିର କାରଣ ହେଉଛି ମନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ । ମନର ଅବିଦ୍ୟା ବା ଭ୍ରାନ୍ତି ଯୋଗୁ ତୁମେ ସବୁ ବସ୍ତୁ, ବୃକ୍ଷ ଇତ୍ୟାଦି ବାହାରେ ଦେଖିଥାଅ ଏବଂ ଅନୁଭବ କର ଯେପରି ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମଠାରୁ ପୃଥକ୍ ଓ ବାସ୍ତବ ।

ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ଅଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଡ଼, ସାନ, ଉଚ୍ଚ, ନୀଚ, ଉତ୍କୃଷ୍ଟ, ନିକୃଷ୍ଟ, ଭଲ, ମନ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦିର ବିଭିନ୍ନତା ଅଛି । ସବୁଠାରୁ ନିରାଟ ସତ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ କୌଣସି ସାପେକ୍ଷତା ନ ଥାଏ । ଆତ୍ମା ଉପରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଓ ପ୍ରଗାଢ଼ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା (ତୁମେ ଯଦି ମନର ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ କରିବ) ତେବେ ତୁମେ ନିର୍ଦ୍ଵନ୍ଦ ଅବସ୍ଥା (ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠି ବିରୁଦ୍ଧାତ୍ମକ ଯୋଡ଼ା ନ ଥାଏ)କୁ ପାଇପାରିବ, ଯେଉଁଠି ଅଛି କେବଳ ଅନନ୍ତ ଶାନ୍ତି ଓ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜ୍ଞାନ ।

ମନର ବାହାରେ କୌଣସି ଅବିଦ୍ୟା ନ ଥାଏ । ମନ ନିଜେ ହେଉଛି ଅବିଦ୍ୟା । ଧାରଣା ଏବଂ ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ଅବିଦ୍ୟାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ । ଅବିଦ୍ୟା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ସ୍ଥିତ । ମନ, ଜପ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ବିଚାର ଏବଂ ନିଦିଧ୍ୟାସନ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଦରକାର, ଠିକ୍ ଯେପରି ଏକ କଳଙ୍କି ଲଗା ତମ୍ବା ପଟାକୁ, ମାଟି ପାଉଁଶ, ତେନ୍ତୁଳି ଓ ପାଉଡ଼ର ଇତ୍ୟାଦି ସାହାଯ୍ୟରେ ସଫା କରାଯାଏ ।

## ଅହଂକାର - ଏହା କିପରି ବିକଶିତ ହୁଏ

ଆତ୍ମା ବୁଦ୍ଧି ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେଲେ ଅହଂକାର ହୁଏ । ଅହଂକାରର ଆଧାର ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧି । ଯେହେତୁ ବୁଦ୍ଧି (ଭେଦ-ବୁଦ୍ଧି) ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନତାର (ଏହି ଛୋଟ 'ମୁଁ') କାରଣ । ବୁଦ୍ଧି ହେଉଛି ଅହଂକାରର କାରଣ ବା ବୀଜ । ଅହଂମତା ଏବଂ ମମତା (ମୁଁ ଏବଂ ମୋର) ହେଉଛି ଜୀବ ସୃଷ୍ଟି । ଏହି ଜୀବ ସୃଷ୍ଟି ଯେକି ମାନବକୁ ଜଗତ ସହିତ ବାନ୍ଧି ରଖେ । ଈଶ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି ମାନବକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି କରିବାରେ ।

ମନର ବୀଜ ହେଉଛି ଅହଂକାର । ମନର ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଅହଂକାରର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଭାବନା ହେଉଛି 'ମୁଁ'ର ଭାବନା, ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଭାବନାର ମୂଳ ଆଧାର । ଅହଂକାର ହେଉଛି ମନର ବୀଜ । ଏହି 'ମୁଁ'ର ଭାବନା ଏବଂ ଏହା ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ, କାଳ, ଦେଶ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶକ୍ତିର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଆଣିଥାଏ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ଜୀବ ନାମର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସମସାମୟିକ ଭାବରେ ଏହା ସହିତ ସେଠାରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ବୁଦ୍ଧି, ସ୍ମୃତି, ମନ, ଯାହାକି ସଂକଳ୍ପ ବୃକ୍ଷର ବୀଜ ଅଟେ ।

ତୁମର ବାଳକ ଅବସ୍ଥାରେ, ଅହଂକାର ଏତେଟା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ନ ଥାଏ । ଏହା ଦର୍ପଣ ଉପରେ ଏକ ଛାୟା ପରି ଥାଏ । ତରୁଣ ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମର ବିବାହ ହେବା ପରେ ତୁମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାର୍ଥିବ ଆକାଂକ୍ଷା ସବୁକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଜଡ଼ିତ କରିପକାଅ । ସେତେବେଳେ ଅହଂକାର ବିକଶିତ ହୋଇ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ହୋଇଯାଏ । ତୁମର ବାଳକ ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ଭୟଶୂନ୍ୟ ଥାଅ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ

ଏହି ଛୋଟ 'ମୁଁ'ଟି ତୁମଠାରେ ବଳବାନ୍ ହୁଏ, ତା' ସହିତ ନାନାପ୍ରକାରର ଭୟ, ଆକାଂକ୍ଷା ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତାରଣା ତୁମକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖେ । ଏ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ତୁମକୁ ଅଧିକ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।

## ଅହମିକାର - ଅଭିଶାପ

ଅହଂକାର ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ କିଛି ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଭୟଙ୍କର ! ମାୟାର ମାନେ ହେଉଛି ଅହଂକାର । ମନର ଅନ୍ୟ ନାମ ହେଉଛି ଅହଂକାର । ଜଗତର ମାନେ ହେଉଛି ଅହଂକାର । ଅହଂକାରର ଅଙ୍କୁର ଏଠି ସେଠି ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର 'ତୋର ମୋର'ର ବଡ଼ ବଡ଼ ଡ଼ାଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏବଂ ଏହା ବଦ୍ଧମୂଳ ହୋଇଯାଏ । ଅହଂକାର ସ୍ଥୁଳ ଦେହରେ ରହେଁ ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ (ଅଭିନିବେଶ ବା ଜୀବନ ପରେ ଲାଖି ରହିବା) । ଏକା ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ରହେଁ ଏବଂ ମାଂସକୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା ପାଇଁ ରହେଁ । ଏହା ହେଉଛି ଖାଣ୍ଟି ଅଜ୍ଞାନ । ଦେଖ ମାୟା କିପରି ପ୍ରତାରଣା କରେ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଠକି ଦେବାକୁ ରହେଁ । ସାବଧାନ ହୁଅ ! ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ, ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କର ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ମେଘ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଢ଼ାଙ୍କିଦିଏ, ସେହିପରି ଅହଂକାରର ମେଘ ଜ୍ଞାନର ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଏ, ସେହି ଜ୍ଞାନର ଅନନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ । ତୁମର ଯଦି ଅହଂଭାବ ଏତେ ଟିକିଏ ଥିବ, ତୁମର ଯଦି ନାମ ରୂପ ପ୍ରତି ସାମାନ୍ୟତମ ଆସକ୍ତି ଥିବ, ତୁମର ଯଦି ସାମାନ୍ୟ ବାସନା ଥିବ ବା ତୁମର ଯଦି ମନ ମଧ୍ୟରେ କିଞ୍ଚିତ୍ ମାତ୍ର ପାର୍ଥିବ କାମନା ଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

## ଅହଂକାରକୁ କିପରି ନିର୍ମୂଳ କରିବ

ଅହଂକାରର ଗଭୀର ମୂଳଗୁଡ଼ିକୁ ଜ୍ଞାନାଗ୍ନି ଦ୍ୱାରା ପୋଡ଼ି ଦେବା ଦରକାର, ତା'ହେଲେ ତୁମେ ଅତି ସହଜରେ ମୋକ୍ଷ ରୂପକ ଧନଟିକୁ ପାଇପାରିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସନ୍ତାପ, ଦୁଃଖ, ଶୋକ, କ୍ଲେଶର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟିବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସଂଯମତା ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ, ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ତୁମେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଅହଂକାରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିର୍ମୂଳ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ତୁମର ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲା, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଓ କ୍ରୋଧକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଇପାର । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ଅହଂକାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା । ଏହାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଅହଂକାରର ଗୋଟିଏ ଅଣା (ବର୍ତ୍ତମାନର ୬ ପଇସା) ଅପସାରଣ କର । ତୁମେ ରରିବର୍ଷ ଭିତରେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିର୍ମୂଳ କରିଦେଇ ପାରିବ । ତୁମେ ଏହାକୁ ଅପସାରିତ କରିପାରିବ କର୍ମ ଯୋଗର ଆତ୍ମଉତ୍ସର୍ଗ ଦ୍ୱାରା- କିମ୍ବା ଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ କରି କିମ୍ବା- ବେଦାନ୍ତର ଆତ୍ମବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଓ ଆତ୍ମ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ।

ମନର ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା, ଅହଂକାର ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଯୌନ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରତି ଢ଼ଳିଥିବା ମନର ରୂପାନ୍ତରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ଅହଂକାରରୁ ଆତ୍ମା ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ, ଏକ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ୟ ହୋଇଯିବ ।

ଅହଂକାର ଗୋଟିଏ ସୂତା ପରି । ଏହା ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରେ ବା ସଂଯୋଗ କରେ । ଯେତେବେଳେ ସୂତାଟି ଛିଣ୍ଡିଯାଏ, ମୁକ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଅହଂକାରର ସୂତାଟି ଛିଣ୍ଡିଯାଏ, ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି ଭାବନା ବା ସାକ୍ଷୀଭାବ ବା ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ନିମିତ୍ତ ଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ଓ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂଯୋଗ ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ ।

ଯଦି ତୁମେ ନିଜକୁ ଆନ୍ତରିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରୁ ବି ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ମାନିନିଅ, ତଥାପି ଏହା ତୁମକୁ ଆତ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ସ୍ଥୁଳ ହାଡ଼ ମାଂସର ଶରୀର ଠାରୁ ଆତ୍ମାକୁ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ଭାବିଲେ, ଅହଂକାର ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ଆସିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥଳରେ 'ମୁଁ' ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଭୟର କାରଣ ।

ଯେତେବେଳେ ଅହଂକାର ନିଜକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରେ, ସେତେବେଳେ ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ଏହି ଛୋଟ 'ମୁଁ'ଟିର ଉତ୍ପତ୍ତି କେଉଁଠି ? ବାରମ୍ବାର ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟି ଉପରେ ବିଚାର କର ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ କର । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପିଆଜକୁ ପରସ୍ତ ପରସ୍ତ କରି ଛଡ଼ାଇ ଦେବ, ପିଆଜଟି କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଶେଷରେ ଆଉ କିଛି ରହିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଛୋଟ 'ମୁଁ' ଟିର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବ, ଏହା ଗୋଟିଏ ଅସ୍ତିତ୍ୱବିହୀନ ହୋଇଯିବ । ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଭେଇଯିବ । ଏହା କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଏକ ବାୟବୀୟ ଶୂନ୍ୟତାରେ ପରିଣତ ହେବ । ଏ ଶରୀର 'ମୁଁ' ନୁହେଁ । ଗୋଡ଼ଟିଏ କଟା ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ 'ମୁଁ' ସେହିପରି ଥାଏ । ଜୀବ ସୃଷ୍ଟିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର ।

ଗୋଟିଏ ଫୁଲ ତୋଳିବାକୁ ଯେତିକି ସମୟ ଲାଗେ ଏବଂ ଯେତିକି ସମୟ ଆଖିରେ ପଲକ ପକାଇବାକୁ ଲାଗେ, ସେତିକି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଅହଂକାରକୁ ସହଜରେ, ଉଚିତ୍ ସାଧନା ବା ବ୍ରହ୍ମଭାବନା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମୂଳ କରିଦେଇ ପାରିବ ।

## ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅହଂକାର

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି କର "ଅହଂବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି" (ମୁଁ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ), ଏହା ହେଉଛି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅହଂକାର । ଏହା ମୋକ୍ଷ ଅହଂକାର । ଏହା ତୁମକୁ କୌଣସି

ପ୍ରକାର ବନ୍ଧନରେ ପ୍ରକାଇବ ନାହିଁ । ଏହା ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ବ୍ରହ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାରେ । ଗୋଟିଏ ଛବିରେ ଥିବା ନିଆଁ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ପୋଡ଼ି ପାରେ ନାହିଁ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ଆଲୋକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆଲୋକ ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଜଣେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅହଂକାର କାହାରି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ କରି ପାରେ ନାହିଁ ।

□□□

# ୧୮

# ଭାବନାର ଶକ୍ତି

# (THE POWER OF THOUGHT)

## ଭାବନା ଗୋଟିଏ ଜୀବନ୍ତ ଶକ୍ତି

ଭାବନା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଜୀବନ୍ତ ଶକ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଦୁର୍ବାର ଶକ୍ତି ଯାହାକି ଏହି ଜଗତରେ ଥାଏ । ଏହି ଭୌତିକ ଜଗତ ତୁଳନାରେ ଭାବନାର ଜଗତ ଅଧିକ ସତ୍ୟ । ଭାବନା ସଜୀବ ପଦାର୍ଥ ଅଟେ । ଭାବନାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ମାନସିକ ବସ୍ତୁରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ଶକ୍ତି ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତୁ ଭାବନା ଦରକାର କରେ ।

ମନ ଯାହା କଳ୍ପନା କରେ ସେହି ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର, ତୁମର ମନ ସେହି ବସ୍ତୁର ଆକାରକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ଭାବନାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କର, ତୁମ ମନ ମଧ ତା'ର ଆକାର ବଦଳାଇ ଦିଏ । କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନ ମଧରେ ଆସେ । ତୁମର ଭାବନା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଦଳିଥାଏ । ତୁମର ମନ ମଧ ତା'ର ଆକାର ଶୀଘ୍ର ବଦଳାଇଥାଏ । ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ, ମନ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଏହିପରି ଶହ ଶହ ମାନସିକ ଆକାର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ପୁଣି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ । ଏହା କୌଣସି ମାନସିକ ଆକାରକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ଧରି ରଖିପାରେ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭାବନାର ଗୋଟିଏ ନାମ ଅଛି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଆକାର ବା ରୂପ ଅଛି । ଆକାର ହେଉଛି ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ନାମ ହେଉଛି ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା, କିନ୍ତୁ ଏ ତିନିହେଁ ଏକ । ଏହା ତ୍ରିତତ୍ତ୍ୱରେ ଏକକ ଅଟେ । ସେହି ଏକ ବସ୍ତୁର ତିନି ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥିତି । ଯେଉଁଠାରେ ଗୋଟିଏ ଅଛି ସେହିଠାରେ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ମଧ ଅଛନ୍ତି । ଭାବିନିଅ, ତୁମର ମନ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁରାପୁରି ଶାନ୍ତ ଅଛି, କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭାବନା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଭାବନାର ଉଦ୍ରେକ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ, ଏହା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ନାମ ଓ ରୂପ ଧାରଣ କରିବ । ଏହିପରି ତୁମେ ଜାଣିପାରିବ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭାବନା ଯାହା ମଣିଷର ଅଛି ବା ହୋଇପାରେ, ନିଶ୍ଚୟ ରୂପେ ଅପରାଂଶରେ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥିବ ।

ଭାଷା ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଭାବନା ଗୋଟିଏ । ମାନସିକ ଆକାର କିନ୍ତୁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରକାରର । ଶବ୍ଦର ଚାରୋଟି ସ୍ୱରୂପ ଅଛି । ଯଥା- ପରା, ପଶ୍ୟନ୍ତି, ମଧ୍ୟମା ଏବଂ ବୈଖାରୀ । ବୈଖାରୀ ହେଉଛି ସାଧାରଣ ଏକ କଥୋପକଥନ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । କିନ୍ତୁ ପରା, ପଶ୍ୟନ୍ତି ଓ ମଧ୍ୟମା ଏକ ଓ ଏକ ପ୍ରକାରର । ପରା ହେଉଛି ସେହି ଅଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଯାହା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଦେବତାମାନଙ୍କର ଭାଷା ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରର ଭାଷା ଏକ । ଏହା ହେଉଛି ମଧ୍ୟମା । ଏହି କାରଣ ଶରୀରର ଆବର୍ତ୍ତିତ କର୍ମ ହେଉଛି ପଶ୍ୟନ୍ତି । ସେହି ତୁମର ପ୍ରକୃତ ନାମ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କାରଣ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା କର୍ମ କର, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ପଶ୍ୟନ୍ତି ବାଣୀ ବା ନିଜର ପ୍ରକୃତ ନାମ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ ।

## ଭାବନା ହେଉଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତୁ

ଭାବନା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତୁ । ଭାବନା ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତ ପଥର ପରି । ତୁମେ ମରିଯାଇ ପାର କିନ୍ତୁ ତୁମର ଭାବନା କେବେବି ମରିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ରୂପ, ଆୟତନ, ଆକାର, ରଙ୍ଗ, ଗୁଣ, ବସ୍ତୁ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଓଜନ ଅଛି । ଗୋଟିଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନାର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ; ଗୋଟିଏ କ୍ରୋଧ ଓ ଘୃଣାର ଭାବନାର ରଙ୍ଗ ହେଉଛି ଗାଢ଼ ଲାଲ ରଙ୍ଗ । ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବନାର ରଙ୍ଗ ବାଦାମୀ ଏବଂ ଏହିପରି ଜଣେ ଯୋଗୀ ତାଙ୍କ ଅନ୍ତରର ଯୋଗ ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା ଏହିସବୁ ଭାବନାକୁ ସିଧାସଳଖ ଦେଖି ପାରନ୍ତି । ଭାବନା ଯେତେ ବଳବାନ୍ ହେବ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଫଳବତୀ ହେବ । ଭାବନାକୁ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକତ୍ରିତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ଦିଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରାଯାଏ । ଯେଉଁ ମାତ୍ରାରେ ଭାବନାକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ଦିଗକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରାଯାଏ, ସେହି ପରିମାଣର ପ୍ରଭାବରେ ସେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପନ୍ନ କରେ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ତାହାକୁ ପ୍ରେରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

## ଭାବନା ଗୋଟିଏ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଶକ୍ତି

ଭାବନା ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ଶକ୍ତି । ଭାବନା ଗତିଶୀଳ ଅଟେ । ଭାବନାର ଗତି ଥାଏ । ଭାବନା ସଂକ୍ରାମକ ହୋଇଥାଏ । ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତୁମେ ଅଲୌକିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ଭାବନା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା । ଭାବନାର ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମେ ସୃଜନ ଶକ୍ତି ଆହରଣ କରିପାରିବ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପୁସ୍ତକ ସବୁ ବାହାରିଛି, ଭାବନା ଶକ୍ତି, ଭାବନା ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ଭାବନା ସଂସ୍କୃତି ଉପରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଠ କର ।

ତାହାହେଲେ ତୁମେ ଭାବନା ବିଷୟରେ ବ୍ୟାପକ ଜ୍ଞାନ ପାଇ ପାରିବ; ଏହାର ଶକ୍ତି, କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଏବଂ ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ । ଭାବନାର ଶକ୍ତି ଅତି ମହାନ ଅଟେ । ତୁମର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭାବନାର ଗୋଟିଏ ଆକ୍ଷରିକ ମୂଲ୍ୟ ତୁମ ପାଇଁ ଅଛି । ତୁମ ଶରୀରର ବଳ, ମନର ବଳ, ତୁମ ଜୀବନର କୃତ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟତା ଏବଂ ତୁମର ସଙ୍ଗୀ ଭାବରେ ଅନ୍ୟକୁ ଦେଇଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ବା ଆନନ୍ଦ ଏହି ସବୁକିଛି ନିର୍ଭର କରେ ତୁମ ଭାବନାର ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଗୁଣ ଉପରେ । ତୁମର ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଭାବନା- ସଂସ୍କୃତି ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

## ଭାବନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ

ତୁମର ଭାବନା ଯଦି ସୁସ୍ଥ ରହିବ, ତେବେ ତୁମେ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରଖିପାରିବ । ଯଦି ତୁମ ମନ ଭିତରେ ରୁଗ୍ଣ ଭାବନା ରଖିବ, ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ତନ୍ତୁ, ଦୁର୍ବଳ ସ୍ନାୟୁ, ଅଙ୍ଗ ବା ଅନ୍ତ ସମୂହର ଅନୁପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ କେବେବି ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଐକ୍ୟତା ଆଶା କରିବା ବୃଥା । ଶରୀର ହେଉଛି ମନର ସୃଷ୍ଟି । ଯଦି ତୁମେ ମନରେ ବଳିଷ୍ଠ ଭାବନା ରଖିବ, ତେବେ ତୁମର ଭୌତିକ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ବଳିଷ୍ଠ ହେବ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମନ୍ଦ ଭାବନା ତୁମର ମନକୁ ମଳିନ ଏବଂ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ କରିବ ଏବଂ ଯଦି ଏହି ଅବସ୍ଥା ଅବିରତ ଲାଗି ରହେ ତେବେ ପ୍ରକୃତରେ ରୋଗ ମନକୁ ବିକଳାଙ୍ଗ କରିଦେବ, ଯାହାକି ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

## ଭାବନା ଚରିତ୍ର ଗଠନ କରେ

"ମଣିଷ ଯେପରି ଭାବେ, ସେହିପରି ନିଜେ ହୋଇଯାଏ ।" ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ, ସେ ସେହିପରି ହୋଇଥାଏ । ଚିନ୍ତା କର ତୁମେ ବଳବାନ ବୋଲି, ତୁମେ ବଳବାନ୍ ହୋଇଯିବ । ଚିନ୍ତା କର ତୁମେ ଦୁର୍ବଳ ବୋଲି, ତୁମେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ; ଚିନ୍ତା କର ତୁମେ ବୋକା ବୋଲି, ତୁମେ ବୋକା ହୋଇଯିବ । ଚିନ୍ତା କର ତୁମେ ଈଶ୍ୱର ବୋଲି ତୁମେ ଈଶ୍ୱର ହୋଇଯିବ । ମଣିଷ ତା'ର ନିଜର ଚରିତ୍ରକୁ ଗଠନ କରେ । ଯେପରି ଚିନ୍ତା କରେ ସେହିପରି ହୁଏ । ତୁମେ ଯଦି ସାହାସିକତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କର, ତେବେ ତୁମେ ତୁମ ଚରିତ୍ରରେ ସାହାସିକତା ଆଣି ପାରିବ । ସେହିପରି ପବିତ୍ରତା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ନିସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଓ ସଂଯମତାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସମ୍ଭବ । ଯଦି ତୁମେ ଉଦାର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବ, ତେବେ ତୁମେ ଧିରେ ଧିରେ ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ଉଦାର ଚରିତ୍ର ଗଠନ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମର ଭାବନା ନିକୃଷ୍ଟ ଧରଣର ହୋଇଥିବ,

ତେବେ ଏକ ନିକୃଷ୍ଟ ଚରିତ୍ର ଗଢ଼ି ଉଠିବ । ଧୀର ଉଦ୍ୟମୀ ଭାବନା ମନରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ସେହି ଅଭ୍ୟାସ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରେ ଏକ ଗୁଣ ଭାବରେ ତୁମର ଚରିତ୍ରରେ । ଭାବନାର ସୂତ୍ର ମାନସିକ ଓ ନୈତିକ ଗୁଣକୁ ବୁଣିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ସମଷ୍ଟିକୁ ଆମେ ଚରିତ୍ର ବୋଲି କହିଥାଉ । ତୁମେ ତୁମ ଚରିତ୍ରକୁ ଗଢ଼ି ପାରିବ ଠିକ୍ ଯେପରି ଜଣେ ରାଜମିସ୍ତ୍ରୀ ନିୟମ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଗୋଟିଏ କାନ୍ଥ ଗଢ଼ି ପାରେ ।

ଚରିତ୍ର ଗଠନର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ ହେଉଛି ଯେ ଆମର ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଠିକ୍ କରିବା କ'ଣ ଆମେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ତା'ପରେ ସେହି ବାଛିଥିବା ଗୁଣ ଉପରେ ଅବିରତ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବା । ଶୀଘ୍ର ସେହି ଲକ୍ଷଣକୁ ପ୍ରକଟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ରୁଚି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ଏବଂ କିଛିଦିନ ପରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବ । ଭାବନା ଚରିତ୍ର ଗଠନ କରେ । ତୁମେ ଭାବନାର ସୂତ୍ରରେ ତୁମର ଭାଗ୍ୟକୁ ବୁଣିଥାଅ ।

## ଭାବନା ଗଢ଼ିଥାଏ ଭାଗ୍ୟକୁ

ମନୁଷ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଜନ୍ମରେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଭାବିଥାଏ, ସେ ଅନ୍ୟ ଜନ୍ମରେ ସ୍ୱୟଂ ସେହିପରି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମନ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଭାବନାରେ ରହେ, ତେବେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପ୍ରଣାଳୀ ବା ଧାରା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯେଉଁଠାରେ କି ଭାବନାର ଶକ୍ତି ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଭାବରେ ଦୌଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଏପରି ଭାବନାର ଅଭ୍ୟାସ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ବି ବଞ୍ଚି ରହେ ଏବଂ ଯେହେତୁ ଏହା ଅହଂକାର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ, ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଂସାରିକ ଜୀବନକୁ ଯାଇଥାଏ, ଭାବନା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଭାବରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାବନାର ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ଆକାର ଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ନିଜର ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ଜଗତ ଅଛି, ତା'ର ନିଜର ମତ, ନିଜର ଭାବାବେଗ, ନିଜର ଅନୁଭବ, ନିଜର ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବନା, ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ତା'ର ଭାବନାର ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ । ଏହି ସମସ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ରୂପର ସାରସତ୍ତାରୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୌତିକ ଜୀବନ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ଯେପରି ପ୍ରତି ଜନ୍ମରେ ଏକ ନୂଆ ଭୌତିକ ଶରୀର ଗଠନ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ପ୍ରତି ଜନ୍ମରେ ଏକ ନୂଆ ମନ ଏବଂ ନୂଆ ବୁଦ୍ଧି ଗଠନ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାବନା ଏବଂ କର୍ମର ଟିକିନିଖି କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କର୍ମ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ଉପରେ ଏବଂ ଅପରଟି ଜଗତ ଉପରେ । ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ, ତା'ର ଅନ୍ୟ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାବରୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାର୍ଯ୍ୟର ଗୋଟିଏ ଅତୀତ ଅଛି ଯାହାକି ଅଗେଇ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୋଟିଏ ଭବିଷ୍ୟତ ଅଛି ଯାହାକି ଏହିଥିରୁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚାଇଥାଏ ଏକ ଇଚ୍ଛା ଯାହା ଏହାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏକ ଭାବନା ଯେ ଏହାକୁ ରୂପ ଦିଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କଡ଼ି, ସେହି ଅସରନ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କାରଣ ଝଞ୍ଜିରର । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାରଣ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ କାରଣ ଥିବାରୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଯୋଡ଼ ଏହି ଅସରନ୍ତି ଝଞ୍ଜିରର ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥାଏ, ଯଥା- ଇଚ୍ଛା, ଭାବନା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା । ଇଚ୍ଛା ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ଏକ ଭାବନାକୁ; ଗୋଟିଏ ଭାବନା ନିଜକୁ ସନ୍ନିବିଷ୍ଟ କରେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ।

ସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବରେ ଅନ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଲୋଭ କରିବା, ଯଦିଓ ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ନେବାଟା କେବେବି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତି ସାଂସାରିକ ଜୀବନରେ ଚୋର କରି ଗଢ଼ିଦିଏ ଏବଂ ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଦମନ କରି ରଖିଥିବା ଘୃଣା ଓ ପ୍ରତିହିଂସାର ଭାବ ଏକ ହତ୍ୟାକାରୀକୁ ଜନ୍ମଦେବାର ବୀଜ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ପ୍ରେମ ଉତ୍ପାଦନ କରେ ଏକ ଲୋକହିତୈଷି ଏବଂ ଏକ ସନ୍ଥଙ୍କୁ ଏବଂ ଦୟାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭାବନା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଗଢ଼ିବାକୁ ଏକ କୋମଳ ଏବଂ ଦୟା ପ୍ରକୃତିର ମନୁଷ୍ୟକୁ । ଏଭଳି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯେକି ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ।

## ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ସହଜାତୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ

ମହତ୍ ନିୟମ "ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ସହଜାତୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ," ସଦାସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ମହାନ୍ ଜାଗତିକ ନିୟମ । ଏହା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ । ଏହି ନିୟମ ଭାବନାର ଜଗତରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏକାପ୍ରକାର ଭାବନା ରଖୁଥିବା ଲୋକମାନେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଏହି ଢ଼ଗଟି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୋଇଛି- "ଏକାପ୍ରକାର ପକ୍ଷୀ ଗୋଟିଏ ଡ଼ାଳରେ ଏକତ୍ର ରୁହନ୍ତି" "ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜାଣି ହୁଏ ତାହାର ସଙ୍ଗତିରୁ ।" ଜଣେ ଡ଼ାକ୍ତର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଡ଼ାକ୍ତର ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ କବି ଅନ୍ୟ କବି ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଜଣେ ଗାୟକ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଗାୟକକୁ ଭଲ ପାଏ । ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦାର୍ଶନିକକୁ ଭଲ ପାଏ । ଗୋଟିଏ ବାରବୁଲା ଅନ୍ୟ ଏକ ବାରବୁଲାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ମନର ଆକର୍ଷଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି । ତୁମେ ଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ଅଦୃଶ୍ୟ ଜୀବ ଶକ୍ତିରୁ ବରାବର

ନିଜର ବିଚାରଧାରାର ଅନୁକୂଳ ବିଚାର, ପ୍ରଭାବ ଓ ସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଅ । ଭାବନା ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଭାବନା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଆମର ଜାଣନ୍ତରେ ହେଉ ବା ଅଜାଣତରେ ହେଉ, ଏହି ସାର୍ବଜନୀନ ନିୟମ ତା'ର ଅନବରତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକ ବିରାଟ ଭାବନାର ସମୁଦ୍ର ଭିତରେ ବାସ କରୁଛୁ ଏବଂ ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ଜଳବାୟୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଭାବନା-ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ, ଯାହାକି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଭାବନାର ତରଙ୍ଗ ରୂପେ ପଠାଯାଇଥାଏ ବା ଯାହାସବୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଭାବନାର ତରଙ୍ଗ ଭାବରେ ବାହାରକୁ ଯାଉଥାଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ଏହି ଭାବନା-ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଉ ତାହା ଜଣାତରେ ହେଉ ବା ଅଜାଣତରେ ହେଉ । ବରଂ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ଆମେ କେତେକାଂଶରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇ ସଙ୍ଗଠିତ ହୋଇଥାଉ, ଅଥବା କେତେକ ଅଂଶରେ ଆମେ ନକାରାତ୍ମକ ହେଉ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହୁ ସକାରାତ୍ମକ ନ ହୋଇ, ତାହା ନିର୍ଭର କରେ ଆମ ଭାବନା ଶକ୍ତିର ପରିମାଣ ଉପରେ । ଏହି ରାଶି ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହୁଏ କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ଆମର ଭାବନାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ ଏବଂ ଏହିପରି ଆମ ଜୀବନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।

ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭାବନାକୁ ତୁମ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ତୁମେ ବହନ କରିପାର ଏବଂ ତୁମେ କେତେ ସମୟ ଏହାକୁ ଧାରଣ କରି ରଖିବ, ଏଥିରେ କିଛି ଯାଏ ଆସେନା । ତୁମେ ଯେପରି ଭାବରେ ଏହି ପୃଥିବୀ ଉପରେ ବା ସମୁଦ୍ର ଉପରେ ବୁଲ ପଛେ, ତୁମେ ଜାଣତରେ ହେଉ ବା ଅଜାଣତରେ ହେଉ କେବଳ ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବ, ଯାହା ସବୁ ତୁମର ଭାବନାର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ମିଶୁଥିବ । ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପତ୍ତି, ତୁମେ ତାହାକୁ ତୁମର ରୁଚି ଅନୁସାରେ ପୁରାପୁରି ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ଜାଣିପାରିବ । ଏହା ପୁରାପୁରି ତୁମ ହାତରେ, କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଭାବନା ତୁମେ ପୋଷଣ କରିବ ଏବଂ ପରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ତୁମେ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବ । ତୁମେ ନିଜେ ନ ଚାହିଁବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାର ଦାସ ହୋଇ ରହିପାରିବ ନାହିଁ ।

## ଉତ୍ତମ ଭାବନା ଏବଂ ମନ୍ଦ ଭାବନା

ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ଭାବନା ତିନି ପ୍ରକାରରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମରେ ଏହା ଭାବୁକର ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ତା'ର ମନୋମୟ କୋଷର ଉନ୍ନତି କରି ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ, ଏହା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ହିତ କରେ ଯାହା ବିଷୟରେ ଏ ଭାବନାଟି ପୋଷଣ କରାଯାଏ । ଶେଷରେ, ଏହା ସମସ୍ତ ମାନବ ଜାତିର କଲ୍ୟାଣ କରେ ସାଧାରଣ ମାନସିକ ପରିସ୍ଥିତିର ଉନ୍ନତି କରି ।

ଅପରପକ୍ଷେ ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦ ଭାବନା ତିନି ପ୍ରକାରର ଅଭିଶାପ ଆଣିଥାଏ । ପ୍ରଥମରେ ଏପରି ଭାବନା ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋମୟ କୋଷକୁ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ କରେ ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହାନୀକାରକ ଅଟେ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷୟରେ ଏପରି ଭାବନା ରଖାଯାଏ ତାହା ପକ୍ଷରେ ଏହା ହାନୀକାରକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତୃତୀୟରେ, ସମସ୍ତ ମାନସିକ ବାତାବରଣକୁ ଦୂଷିତ କରି ସମସ୍ତ ମାନବ ଜାତିର କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଥିବା ମନ୍ଦ ଭାବନା ତାହା ପ୍ରତି ଏକ ଖଡ୍ଗ ପରି । ତୁମେ ଯଦି ଘୃଣାର ଭାବନା ପୋଷଣ କରିବ, ତୁମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ହତ୍ୟାକାରୀ ହେବ, ଯାହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ତୁମେ ଘୃଣାର ଭାବନା ପୋଷଣ କରିଥିବ । ଏହା ତୁମ ପକ୍ଷରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କଲାପରି ହେବ, କାରଣ ଏହି ଭାବନା ତୁମ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଗୋଟିଏ ମନ ଯାହାକି ମନ୍ଦ ଭାବନାର ଗୃହରେ ବାସ କରୁଥିବ, ତାହା ଚୁମ୍ବକ ପରି ଅନ୍ୟଠାରେ ଥିବା ସମଭାବନାକୁ ଆକର୍ଷଣ କରିବ ଏବଂ ଏହିପରି ମୂଳ ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ତୀବ୍ର କରିବ ।

ମନ୍ଦ ଭାବନା ମାନସିକ ବାତାବରଣକୁ ଆସିଲେ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ମନକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଦେବ । ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦ ଭାବନାକୁ ନେଇ ଚଳିଲେ ଏହାପ୍ରତି ବିରକ୍ତି କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ସେହି ମନ୍ଦ ଭାବନା ଅନୁରୂପ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାଏ ।

## ଭାବନାର ବଂଶଧର

ଏତିକି କେବଳ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ ଯେ ତୁମର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଖରାପ ବା ମନ୍ଦ ନୁହେଁ । ତୁମେ ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ତୁମ ସାଧନାର ପ୍ରଥମ ଭାଗ । ତୁମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଭାବନା କରିବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ପଠା ହେବ, ସେମାନେ ଯୋଗ୍ୟ ହେବା ଦରକାର ଏହି ଦୁଃଖୀ ମାନବ ସମାଜର ଓ ତୁମର ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କର ଅଧିକରୁ ଅଧିକତର ଭଲ ଓ ଉପକାର କରିବା ପାଇଁ ।

ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସନ୍ତାନ । ସାବଧାନ ରୁହ ତୁମର ଭାବନା ବଂଶଧରମାନଙ୍କ ଠାରୁ । ଗୋଟିଏ ସୁପୁତ୍ର ତା'ର ପିତାଙ୍କ ପାଇଁ ଆଣିଦିଏ ସୁଖ, ନାମ

ଏବଂ ଯଶ । ଗୋଟିଏ କୁପୁତ୍ର ତା'ର ପିତାଙ୍କ ପାଇଁ ଆଣିଦିଏ ଅପଯଶ ଓ ଅପମାନ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ଭାବନା ତୁମ ପାଇଁ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦ ଆଣିଦିଏ । ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦ ଭାବନା ଆଣି ଦେବ ଦୁଃଖ ଓ କ୍ଲେଶ । ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ ତୁମର ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଳନ, ପୋଷଣ ଅତି ଯତ୍ନ ସହକାରେ କରିଥାଅ, ସେହିପରି ତୁମକୁ ଉତ୍ତମ ଓ ମହାନ୍ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଅତି ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଲାଳନ ପାଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

## ଭାବନା ସଂକ୍ରାମକ ଅଟେ

ଭାବନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂକ୍ରାମ ଅଟେ,ଏପରିକି 'ସ୍ପାନିସ୍ ଫ୍ଲୁ'ଠାରୁ ବି ଆହୁରି ସଂକ୍ରାମକ । ଭାବନା ଗତିଶୀଳ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ବାହାରି ଏପାଖ ସେପାଖ ହୋଇ ବୁଲେ । ଏହା ଅନ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରେ । ତୁମର ଗୋଟିଏ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଭାବନା ଅନ୍ୟଠାରେ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ କରାଏ ଯାହା ସହିତ ତୁମେ ସଂପର୍କରେ ଆସିବ । କ୍ରୋଧର ଭାବନା ସମପ୍ରକାର କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯେଉଁମାନେ ସେହି କ୍ରୋଧି ବ୍ୟକ୍ତିର ଘରିପଟେ ଥିବେ । ଏହା ଜଣକର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଦୂରରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଏକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଭାବନା ଅନ୍ୟଠାରେ ଏକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଭାବନାର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏକ ଆନନ୍ଦର ଭାବନା ସହାନୁଭୂତି ସହିତ ଅନ୍ୟଠାରେ ଆନନ୍ଦର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତୁମେ ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଅ ଏବଂ ଗଭୀର ଭାବରେ ଉଲ୍ଲସିତ ହୁଅ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଦେଖ ଦଳେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଚିତ୍ତ ପିଲା ହର୍ଷ ଉଲ୍ଲାସରେ ଖେଳୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦରେ ନୃତ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ରେଡ଼ିଓ ପ୍ରସାରଣରେ ଜଣେ ଗାୟକ ଅତି ସୁନ୍ଦର ଗୀତ ଗାଉଛନ୍ତି କଲିକତାରେ ତୁମେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ତୁମ ଘରେ ବସି ରେଡ଼ିଓ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେହି ଗୀତଟିକୁ ଭଲଭାବରେ ଶୁଣି ପାରିବ । ସମସ୍ତ ବାର୍ତ୍ତା ବେତାର ମାଧ୍ୟମରେ ତୁମେ ଗ୍ରହଣ କର । ସେହିପରି ତୁମର ମନ ଗୋଟିଏ ବେତାର ଯନ୍ତ୍ର । ଜଣେ ସନ୍ଥ ଶାନ୍ତି, ଭାରସାମ୍ୟତା, ଏକତା ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଭାବନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଗତକୁ ପଠାଇଥା'ନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଜୁଳି ବେଗରେ ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ଗତି କରି ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କର ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ସମଭାବନା, ଏକତା ଓ ଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯେଉଁଠାରେ କି ଜଣେ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାର ମନରେ ଭରି ରହିଛି ଈର୍ଷା, ପ୍ରତିହିଂସା ଓ ଘୃଣା, ବିରୋଧୀ ଭାବନା ସବୁ ପଠାଇଥାଏ, ଯାହା ହଜାର ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଏକ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରି ଘୃଣା ଓ ବିରୋଧୀ ଭାବନା

ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଭାବନା ବହୁତ ସଂକ୍ରାମକ । ଜଣେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଓ ସଚ୍ଚୋଟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ଚୋରର ସାଙ୍ଗରେ ରଖ, ସେ ଚୋରୀ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ । ଜଣେ ସଂଯତ ଚିତ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଦ୍ୟପ ସାଙ୍ଗରେ ରଖ, ସେ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ ।

## ଭାବନାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ହସ୍ତାନ୍ତର ବା ଦୂର ସମ୍ବେଦନା

କେଉଁ ମାଧ୍ୟମ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ, ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଭାବନା ଗୋଟିଏ ମନରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ମନକୁ ଯାଇ ପାରିବ ? ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ହେଉଛି ଯେ ମନ ବା ମନର ସାର ଅଂଶ ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପୂରି ରହିଛି ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପରି ଏବଂ ଏହାହିଁ ଯାନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯେପରି ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ଅନୁଭବର ଯାନ, ବ୍ୟୋମ ହେଉଛି ଉତ୍ତାପ, ଆଲୋକ ଏବଂ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ଯାନ ଏବଂ ପବନ ହେଉଛି ଶବ୍ଦର ଯାନ । ମନ ହେଉଛି ବିଭୂ ବା ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଆକାଶ ପରି । ତେଣୁ ଭାବନାର ମାନସିକ ହସ୍ତାନ୍ତର ସମ୍ଭବ ଅଟେ । ଏହି ଭାବନାର ହସ୍ତାନ୍ତର ହେଉଛି ସମ୍ବେଦନ (ଟେଲିପାଥି) ।

ଆମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଜଳାଶୟକୁ ବା ପାଣି ମଧ୍ୟକୁ ପଥର ଖଣ୍ଡେ ପକାଇବୁ, ଏହା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଏକ କେନ୍ଦ୍ରିୟ ତରଙ୍ଗର ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏବଂ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗକୁ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଯିବ ସେହି ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥଳରୁ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ମହମବତୀର ଆଲୋକ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଆକାଶମୟ କମ୍ପନର ତରଙ୍ଗ ଯାହା ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ଗତି କରେ ସେହି ମହମବତୀରୁ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଭାବନା, ସେ ଭଲ ହେଉ ବା ମନ୍ଦ ହେଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନରୁ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ, ତାହା ମନ ମଧ୍ୟରେ ବା ମାନସିକ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଦୂରକୁ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇ ସବୁ ଦିଗକୁ ଗତି କରେ ।

ଯେତେବେଳେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୧,୮୬୦୦୦ ମାଇଲ ଗତି କରେ, ଭାବନା ବସ୍ତୁତଃ ବିନା ସମୟରେ ଗତି କରିଥାଏ । ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ମାଧ୍ୟମ ଆକାଶ ଠାରୁ, ମନ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟେ । ତେଣୁ ଭାବନାର ଗତି ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ଗତି ଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀପ୍ର ।

ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ବସ୍ତୁ ପରି । ଯେପରି ତୁମେ ଗୋଟିଏ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ତୁମର ସାଙ୍ଗକୁ ଦେବ ପୁଣି ଫେରାଇ ଆଣି ପାରିବ, ସେହିପରି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଦରକାରୀ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବନା ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଦେଇପାର ଏବଂ ଫେରାଇ ବି ଆଣି ପାର । ତୁମର ପ୍ରକୃତ କୌଶଳ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ କିପରି ଏକ ଭାବନାକୁ ପରିଚାଳିତ କରିବ

ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବିଜ୍ଞାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟେ । ତୁମେ ତୁମର ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଥିବା ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆସିପାରିବ, ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ବା ସାନ୍ତ୍ୱନାର ଭାବନା ପଠାଇ । ତୁମେ ଜାଣିଥିବା ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସତ୍ୟର ଭାବନାକୁ ପ୍ରେରିତ କରି ତୁମର ଜଣେ ସତ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନୀ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ମାନସିକ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ତୁମେ ଏପରି ଭାବନା ପ୍ରେରିତ କରିପାରିବ ଯାହାକି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା, ପବିତ୍ରତା ଏବଂ ଉନ୍ନତିରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରାଇ ପାରିବ ।

ତୁମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ପ୍ରେମଶୀଳ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଭାବନାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖକୁ ପଠାଇବ, ଏହା ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ବାହାରି ସିଧାସଳଖ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଏକ ଅନୁରୂପ ପ୍ରେମର ଭାବନା ତା'ର ମନରେ ଉଦ୍ରକ କରିବ ଏବଂ ତୁମ ପାଖକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ଶକ୍ତିରେ ଫେରି ଆସିବ । ତୁମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଘୃଣାର ଭାବନାକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖକୁ ପଠାଇବ ଏହା ତାକୁ ଆଘାତ କରି ପୁଣି ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ଶକ୍ତିରେ ଫେରିଆସି ତୁମକୁ ବି ଆଘାତ କରିବ । ତେଣୁ ଭଲଭାବରେ ଭାବନାର ନିୟମକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କର । କେବଳ କରୁଣା, ପ୍ରେମ ଏବଂ ଦୟାର ଭାବନା ତୁମର ମନରୁ ଉଦ୍ରେକ ହେଉ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ତୁମେ ଖୁସି ରୁହ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଦରକାରୀ ଭାବନା ଅନ୍ୟ ପାଖକୁ ପଠାଅ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ, ସେତେବେଳେ ଏହାର ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଗୋଟିଏ ସକାରାତ୍ମକ କାରଣ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିବ । ତେବେ ଯାଇ ଏହା ଆକାଂକ୍ଷିତ ଫଳ ଆଣିପାରିବ ଏବଂ ସେହି ଭାବନାଟି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବ ।

## ସାଧକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ତୁମର ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ କେଉଁ ଉପାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ପ୍ରେମଶୀଳ ଭାବନା ଅନ୍ୟ ପାଖକୁ ଏବଂ ସାରା ଜଗତକୁ ପଠାଇ ପାରିବ । ତୁମର ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ କିପରି ଚିତ୍ତ ବିକ୍ଷେପତାକୁ ଦୂର କରିହେବ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଭାବନାକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରି ଏକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ସୈନ୍ୟବାହିନୀ ରୂପରେ କ୍ଲିଷ୍ଟ ମାନବ ଜାତୀର କଲ୍ୟାଣ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପଠାଇ ହେବ । ଦୂର ସଂବେଦନା ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବିଜ୍ଞାନ । ଏହା ଏକ ନିର୍ଭୁଲ ବିଜ୍ଞାନ ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ଗଙ୍ଗା ନଦୀର ପ୍ରବାହ, ତା'ର କୂଳରେ ବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଓ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନା କରିଥାଏ, ସେହିପରି ତୁମର ପ୍ରେମ ଓ ଶାନ୍ତିର ଦୃଢ଼ ଭାବନା ଏକ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ସ୍ରୋତ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ସାନ୍ତ୍ୱନା,

ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଆଣିଦେଉ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମନ ପୂରି ରହିଛି ଉଦ୍‌ବେଗ, କ୍ଳେଶ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ସନ୍ତାପ ଓ ଦୁଃଖ ଇତ୍ୟାଦିରେ । ଏପରିକି ସାଧୁ ପ୍ରକୃତିର ଗୃହୀମାନେ ସାମୟିକ ଉତ୍ତମ ଭାବନା ପୋଷଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଜଗତକୁ ପଠାଇଥା'ନ୍ତି କେତେକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଭାବନା । ସତ୍ୟ ମାର୍ଗର ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଭାବନାର ସ୍ରୋତ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ତାଙ୍କର ମନରୁ ପ୍ରଖର ବେଗରେ ନିର୍ଗତ ହେବା ଦରକାର । ଏହା ଏକ ଚିରନ୍ତନ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ସ୍ରୋତ ହେଉ ପ୍ରେମ ଓ ସହାୟକ ଭାବନାର । ସେ ଯୋଗ୍ୟ ହେବା ଦରକାର କୋଡ଼ିଏ ଜଣର ଏକ ଦଳକୁ, ଶହ ଶହ, ସହସ୍ର ସହସ୍ର ଜନତାଙ୍କୁ ପ୍ରେମ, ଆନନ୍ଦ ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବାକୁ ସଂଚାଳିତ କରିବା ପାଇଁ । ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଲୋଡ଼ିତ କରୁ କେବଳ ଏକ କ୍ଷଣିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ କେତେକ ମଧୁର କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଶବ୍ଦ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସାହ, ଉଚ୍ଚଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନ ମନୋଭାବ ସହିତ ପରିଚାଳିତ କରିପାରୁ । ଏହାକୁ କହନ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବା ଆତ୍ମବଳ ।

## ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ନିଜର ଭାବନା-ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ସଂସାରର ସେବା କିପରି କରନ୍ତି

ଭାରତୀୟମାନେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ପ୍ରଚାର ଶୈଳୀକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇ ଚିତ୍କାର କଲେଣି ଯେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ଆମର ସାମାଜିକ ଓ ରାଜନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଯୋଗଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଏକ ଦୁଃଖଦାୟକ ଭ୍ରମ ଅଟେ । ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ବା ଯୋଗୀ କୌଣସି ସଂଘର ସଭାପତି ବା କୌଣସି ସାମାଜିକ ବା ରାଜନୈତିକ ଦଳର ନେତା ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ନିର୍ବୋଧ ଏବଂ ବାଳ ସୁଲଭ ଧାରଣା ଅଟେ । ତେଣୁ ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ତାଙ୍କର ଭାବନାର କମ୍ପନ ଦ୍ୱାରା ସବୁକିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ବା ସନ୍ଥଙ୍କର ଜଗତକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ମଣ୍ଡପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ବକ୍ତୃତା ଦ୍ୱାରା ଜନମାନସକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ କରିବା ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ । କେତେକ ସନ୍ଥ କେବଳ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ନିଜ ଜୀବନଟା ହିଁ ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଦର୍ଶନ ମାତ୍ରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକମାନଙ୍କର ମନ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ସନ୍ଥ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହେଉଛନ୍ତି ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଆଶା ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ । ଅନେକ ପ୍ରେରଣା ପାଇଥା'ନ୍ତି ଏହି ପବିତ୍ର

ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ଦର୍ଶନ ଲାଭ କରି । ଜଣେ ସନ୍ଥଙ୍କର ଭାବନା-କମ୍ପନକୁ କେହି ବନ୍ଦ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ପବିତ୍ର, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବନା-କମ୍ପନ ଅନେକ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ ସମଗ୍ର ଜଗତକୁ ପବିତ୍ର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସହସ୍ର ସହସ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ, ଏଥିରେ ତିଳେମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ହିମାଳୟର ଏକ ଗୁମ୍ଫାରେ ବାସ କରୁଥିବା ଜଣେ ସନ୍ଥ ତାଙ୍କର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବନାକୁ ଆମେରିକାର ଏକ କୋଣକୁ ପଠାଇ ପାରନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଷ୍କାମ କର୍ମ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଏ ଜଗତରେ କରେ ସେ ନିଜକୁ ପବିତ୍ର କରେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଯିଏ ହିମାଳୟର ଗୁମ୍ଫାରେ ବସି ତପସ୍ୟା କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି ସେ ବସ୍ତୁତଃ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ଜଗତକୁ ପବିତ୍ର କରିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ସାରା ଜଗତକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପବିତ୍ର ଭାବନାର ଉତ୍ସକୁ ବନ୍ଦ କରିପାରିବ ନାହିଁ, ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଭାବନାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଋହୁଁଛନ୍ତି । ସାଂସାରିକ ମନୋଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଜ ସେବକମାନେ ଏହି କଥାକୁ ବୁଝି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

## ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାବନା- କିପରି ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ

ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ଚିନ୍ତନ ବା ଭାବନା କ'ଣ ଜାଣେ ନାହିଁ । ତା'ର ଭାବନା କୋଳାହଳ ସହିତ ଦୌଡ଼ିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତାହାର ମାନସିକ ରୂପଗୁଡ଼ିକ ବିକୃତ ଥାଏ । କେବଳ ଭାବୁକ, ଦାର୍ଶନିକ ଏବଂ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ରୂପଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଜ୍ଞା ଥାଏ । ଏହା କେବଳ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖି ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସୁଗଠିତ ମାନସିକ ରୂପର ବିକାଶ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ପ୍ରାୟ ତୁମମାନଙ୍କ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତମ ଭିତ୍ତି ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ଆସନ୍ତି ଓ ଖସି ପଳାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତ । ଏହି ରୂପଗୁଡ଼ିକ ସ୍ପଷ୍ଟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ତୁମକୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରମାଗତ ଗଭୀର ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବିଋର, ମନନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା, ତୁମର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥିର କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକାର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା'ପରେ ଦାର୍ଶନିକ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେବ । ଉଚିତ୍ ଭାବନା, ବିଋର, ଅର୍ନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ତୁମର

ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ । ତେବେ ଦ୍ୱନ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥିର ଏବଂ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଯିବ ।

ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କର । ତୁମର ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ବାରମ୍ବାର ସୁସ୍ପଷ୍ଟ କର । ଏକାନ୍ତରେ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ କର । ତୁମର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ପବିତ୍ର କର । ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନୀରବ ରଖ । ମନକୁ ବୃଥା କଳ୍ପନା କରିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଭାବନା ତରଙ୍ଗର ଉଦ୍ରେକ ହେଉ ଓ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ସ୍ଥାପିତ ହେଉ । ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଭାବନାକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅ । ତୁମେ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କାରବାର କରୁଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁ ସହିତ ଯାହାର କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ, ସେ ପ୍ରକାର ସମସ୍ତ ବାହ୍ୟ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦିଅ ।

## ସ୍ୱାଧୀନ ଏବଂ ମୌଳିକ ଭାବନା

ଏ ପୃଥିବୀରେ ଭାବୁକ ବହୁତ କମ୍ ଅଛନ୍ତି । ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକ ଜାଣି ନାହୁଁ ଉଚିତ୍ ବା ଠିକ୍ ଭାବନା କ'ଣ ? ଏହି ଭାବନା ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଏତେ ଗଭୀର ନୁହେଁ । ଗଭୀର ଭାବନା ଦରକାର କରେ ପ୍ରଗାଢ଼ ସାଧନା । ଏହା ଅସଂଖ୍ୟ ଜନ୍ମ ଦରକାର କରେ ମନର ପ୍ରକୃତ କ୍ରମବିକାଶ ପାଇଁ । ତେବେ ଯାଇ ଏହା ଗଭୀର ଓ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବରାବର ସତ୍ୟ କହିଥାଏ ଏବଂ ନୈତିକ ପବିତ୍ରତା ରଖିଥାଏ, ତାହାର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ସମୟରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ କ୍ରୋଧକୁ ଦମନ କରିଛି ତାହାର ଭାବନା ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଖର । ଜଣେ ଯୋଗୀ ଯାହାଙ୍କର ଭାବନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସେ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରେ, ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନରେ ଗଭୀର ରେଖାପାତ କରିଥାଏ । ବେଦାନ୍ତିକ ମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ଏବଂ ମୌଳିକ ଭାବନାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥା'ନ୍ତି । ବେଦାନ୍ତିକ ସାଧନା ବା ମନନ ପାଇଁ ଦରକାର ଏକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବୁଦ୍ଧି, ଶକ୍ତ ଭାବନା, ଅବିରତ ଭାବନା, ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବନା, ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାର ମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାର ଭାବନା, କୌଣସି ଅବସ୍ଥାର ମୌଳିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଜାଣିବାର ଭାବନା ଏବଂ ସମସ୍ତ ଭାବନାର ପୂର୍ବ କଳ୍ପନାକୁ ଜାଣିବାର ଭାବନା ହେଉଛି ବେଦାନ୍ତିକ ସାଧନାର ସାରତତ୍ତ୍ୱ । ତୁମକୁ ପୁରାତନ ଭାବନାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ସେ ଯେତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଯେତେ ବଦ୍ଧ ମୂଳ ହୋଇଥାଉ ନା କାହିଁକି, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତା'ର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ପାଉଛ ଏକ ନୂତନ ଏବଂ ଉନ୍ନତକାରୀ ଭାବନା । ତୁମର ଯଦି ସାହସ ନାହିଁ ତୁମର ଭାବନାର ଫଳାଫଳର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ, ତୁମର ଭାବନାର ଫଳାଫଳକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ, ସେ ତୁମ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

ଭାବରେ ଯାହା ମାନେ ରଖିଥାଉନା କାହିଁକି ତୁମର ଦାର୍ଶନିକ ପରି ବିଚାର କରିବାର କଷ୍ଟ ଉଠାଇବା ଆଦୌ ଦରକାର ନାହିଁ । କେବଳ ଭକ୍ତି ମାର୍ଗକୁ ଗ୍ରହଣ କର ।

## ବ୍ୟବାହାରିକ ଭାବନା ଓ ନିରନ୍ତନ ଭାବନା

ବ୍ୟବହାରିକ ଭାବନା ମନକୁ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରେ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଭାବନା ଏହାକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ କରେ; ଏହି ବିକାଶଶୀଳ ମନର ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ବିସ୍ତାର ହର୍ଷ ଉନ୍ମାଦ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ବିକ୍ଷେପହୀନତାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏଇ ଦୁଇ ଭାବନାର କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟବହାରିକ ଭାବନା ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଉଲ୍ଲାସ ଓ ଆନନ୍ଦ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାବନା ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ମାନସିକ ବଳ । ଏହାର ଭୀଷଣ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ହେବ ଏହା ଜାଣିବାକୁ ଯେ କିପରି ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମ୍ଭବ ଉପାୟରେ ଏବଂ ବୃହତ୍ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହାକୁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିହେବ କେବଳ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ।

□□□

## ୧୯

# ଭାବନା ସଂସ୍କୃତି
# (THOUGHT-CULTURE)

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ି ଆମ ଯୋତା ଭିତରେ ପଶି କଷ୍ଟ ଦିଏ, ଆମ୍ଭେ ତାକୁ ବାହାର କରିଦେଇଥାଉ । ଆମେ ଜୋତାଟିକୁ କାଢୁ ଏବଂ ହଲାଇ କରି ଗୋଡ଼ିଟିକୁ ବାହାର କରିଦେଉ । ଥରେ ଯଦି ବିଷୟଟି ଭଲରୂପେ ବୁଝି ହୋଇଯାଏ, ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ହୋଇପଡ଼େ, ଗୋଟିଏ ଅନଧିକାର ଭାବରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ଘୃଣା ଭାବକୁ ମନରୁ ବାହାର କରିଦେବା ପାଇଁ । ଏ ବିଷୟରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଏବଂ କୌଣସି ଦ୍ୱିମତ ମଧ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବିଷୟଟି ସୁସ୍ପଷ୍ଟ, ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ନିର୍ଭୁଲ୍ ହେବା ଦରକାର । ଗୋଟିଏ ଘୃଣ୍ୟ ଭାବନାକୁ ମନରୁ ବାହାର କରିଦେବାଟା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ହେବା ଉଚିତ୍, ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ ଜୋତାରୁ ଗୋଡ଼ି ବାହାର କଲାପରି; ଏବଂ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ଏହା ନ କରିଛି, ତା'ର ପ୍ରକୃତିକୁ ଜୟ କରିବା ଏବଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗତିକୁ ଯିବା କଥା ମୂର୍ଖତା ମାତ୍ର । ସେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କ୍ରିତଦାସ ଏବଂ ବାଦୁଡ଼ି ପରି ଡ଼େଣା ଥିବା ଏକ ଭୂତର ଶିକାର ହୁଏ, ଯେ ଶୀଘ୍ର ଉଡ଼ିଯାଏ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କର ବାରନ୍ଦା ଭିତର ଦେଇ । ପ୍ରକୃତରେ କି ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା ଏହି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର !

## ଭାବନା-ସଂଯମତାର ଲାଭ

ଭାବନାଗୁଡ଼ିକରୁ କାର୍ଯ୍ୟର ସୃଷ୍ଟି । ଭାବନା ହେଉଛି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ସ । ଭାବନା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କର୍ମ । ଚିନ୍ତନ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ । ତୁମେ ଯଦି ଆରମ୍ଭରୁ ସମସ୍ତ ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିଦେବ, ତୁମେ କୌଣସି ମନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମୂଳରୁ ମାରିଦେବ, ତୁମେ ସମସ୍ତ ଜାଗତିକ ଦୁଃଖ ଓ କ୍ଳେଶରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ । ତୁମର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ସତର୍କତାର ସହିତ ଏବଂ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

ଭାବନା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ । ମନର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତ କର୍ମ । ଥରେ ମନର ବିକ୍ଷେପ ଚାଲିଗଲେ, ତୁମେ ଉତ୍ତମ ନିଷ୍ଠା (ଧ୍ୟାନ) ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ତୁମର ମନ

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କର ମନର କଳୁଷତାରୁ । ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କର । ତେବେ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ, ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରର ଅନ୍ତ ହେବ । ଯଦି ତୁମେ ନିଜକୁ ମନର କବଳରୁ ମୁକ୍ତ କରିବ, ମୋକ୍ଷ ଆପେ ଆପେ ଆସିଯିବ । ଏଥିରେ ତିଳେ ମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନଜର ରଖେ ଏବଂ ମନର ପୃଷ୍ଠଭାଗରୁ ଉଠୁଥିବା ସମସ୍ତ ମନ୍ଦ ଭାବନାକୁ ଦୂର କରିଦିଏ । ତେଣୁ ସେ ସୁଖୀ । ତାହାର ସବୁବେଳେ ପବିତ୍ର ଭାବନା ଥାଏ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ଧ୍ୟାନ କଲେ ଶୁଦ୍ଧ ଭାବନା ମନରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ କାରଣ ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ନିତ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ।

ଯଦି ତୁମର ତୁମ ଭାବନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି, ତୁମେ ଗଭୀର ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ସମସ୍ତପ୍ରକାର ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁ ଶାନ୍ତି ତୁମେ ଉପଭୋଗ କରିବ ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିହେବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅଛି ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ଏବଂ ବକ୍ତବ୍ୟ ଉପରେ, ସେମାନଙ୍କର ଏକ ଶାନ୍ତ, ନିର୍ମଳ, ସୁନ୍ଦର, ମନୋହର ମୁଖମଣ୍ଡଳ, ମଧୁର ସ୍ୱର, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦୀପ୍ତିମନ୍ତ ଶ୍ୱେତ ଚକ୍ଷୁ ରହିବ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଅଗୁରବତୀରୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥାଏ, ସେହିପରି ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସୁଗନ୍ଧ, ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଉଜ୍ଜଳତା (ଚୁମ୍ବକୀୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଆଲୋକ) ଜଣେ ଯୋଗୀଙ୍କ ଠାରୁ ବୀକିରଣ ହେଉଥାଏ, ଯେକି ତାଙ୍କର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ସର୍ବଦା ବ୍ରହ୍ମ ବା ଅନନ୍ତଙ୍କ ଠାରେ ବାସ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧ ତାଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ-ବର୍ଚସ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ହାତରେ ଜୁଇ, ଗୋଲାପ ଏବଂ ଚମ୍ପକ ପୁଷ୍ପର ଏକ ତୋଡ଼ା ଧରିଥିବ, ତା'ର ମଧୁର ସୁଗନ୍ଧ ସମସ୍ତ ଘରଟିରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଏକା ପ୍ରକାରର ଶିହରଣ ଆଣିଥାଏ । ସେହିପରି ଜଣେ ଯୋଗୀଙ୍କର ଯଶ ଓ କୀର୍ତ୍ତିର ସୁଗନ୍ଧ, ଯେକି ତାଙ୍କର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଛନ୍ତି, ଦୂର ଦୂରାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପୀ ଥାଏ । ସେ ଏକ ଅତି ଜାଗତିକ ଶକ୍ତି ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ରେଡ଼ିୟମ୍ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ବସ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଜଗତରେ କେବଳ ଷୋହଳ ଗ୍ରେନ୍‌ର ରେଡ଼ିୟମ ଅଛି । ଯେଉଁ ଯୋଗୀମାନେ ନିଜର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ରେଡ଼ିୟମ୍ ପରି ଏ ଜଗତରେ ଦୁର୍ଲଭ ।

## ଭାବନା ଶକ୍ତିର ସଂରକ୍ଷଣ ଏବଂ ଏହାର ଉଚିତ୍ ଉପଯୋଗ

ଯେପରି ବୃଥା କଥୋପକଥନରେ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି

ବୃଥା ଭାବନାରେ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଭାବନାକୁ ବ୍ୟର୍ଥ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବୃଥା ଭାବନାରେ ଅଣୁମାତ୍ର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅପଚୟ କର ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ସଂରକ୍ଷଣ କର । ଏହାକୁ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଚିନ୍ତା, ସମସ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚିନ୍ତନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର ପାଇଁ ଉନ୍ନତତର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କର । ସମସ୍ତ ଭାବନାର ଶକ୍ତିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କର, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ମାନବିକତାର ସେବାର ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କର ।

ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅଦରକାରୀ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କର ନାହିଁ । ମନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବା ଶିଖ । ଯାହାକିଛି ଶିଖିଛ ଭୁଲିଯାଅ । ଏବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ପାଇଁ ଅଦରକାରୀ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ତୁମର ମନକୁ ଐଶ୍ୱରିକ ଭାବନାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ । ତୁମେ ନୂତନ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଆହରଣ କରିପାରିବ ଯେହେତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇଥିବା ମାନସିକ ରଶ୍ମି ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

"ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନରେ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ଅଛି ଅନୁସ୍ଥାପନ- ଶକ୍ତି" । ଯଦିଓ ସେଠାରେ ଶକ୍ତିର ପିଣ୍ଡ ଅଛି, ତଥାପି ଉର୍ଜା ସେଠାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ଚୁମ୍ବକ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ତେବେ ଯାଇ ଅନୁସ୍ଥାପନ-ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ସେଥିରୁ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ସେହିପରି ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଯାହାକି ଭୁଲ୍ ଦିଗରେ ଯାଇ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଦରକାରୀ ପାର୍ଥିବ ବିଷୟ ଉପରେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇପଡ଼ିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉଚିତ୍ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅନାବଶ୍ୟକ, ଅଦରକାରୀ ଏବଂ ଘୃଣ୍ୟ ଭାବନଗୁଡ଼ିକୁ ମନରୁ ତଡ଼ି ଦିଅ । ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଘୃଣ୍ୟ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଗ୍ରଗତିରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଅ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଅଦରକାରୀ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ପୋଷଣ କର । ସେ ଯାଗାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଭାବନା ଆଣ । କେବଳ ସେହିଭଳି ଭାବନାକୁ ପୋଷଣ କର ଯାହା ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଏବଂ ଦରକାରି । ଆବଶ୍ୟକ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ଅଗ୍ରଗତିର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ । ନିଜର ମନକୁ ତା'ର ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଧାରାରେ ଏବଂ ନିଜର ମାର୍ଗ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଚାଲିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅ ନାହିଁ । ସାବଧାନତାର ସହିତ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ତୁମେ ଅନ୍ତର୍ନିରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତପ୍ରକାର ନୀଚ ଭାବନା, ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବନା, ବୃଥା ଭାବନା, ଦୂଷିତ ଭାବନା, କାମ ଭାବନା, ଈର୍ଷା, ଘୃଣା ଏବଂ ସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବନା ସବୁକୁ ଦୂର କର । ତୁମେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିବାଦପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପରି କ୍ଷତିକାରକ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଲୋପ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ, ଉନ୍ନତ ଏବଂ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଭାବନା-ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ କରିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାବନାଟି ଗଠନମୂଳକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ମାନସିକ ରୂପଟି ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ହେଉଥିବା ଦରକାର । ତୁମର ଉଚିତ ଚିନ୍ତନର ବିକାଶ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭାବନା ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି ଓ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଆଣିବା ଦରକାର । ଏହା ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟତମ କଷ୍ଟ ବା ଅସୁଖ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତେବେ ତୁମେ ଏ ଜଗତରେ ଗୋଟିଏ ସୌଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ଆତ୍ମା ହେବ । ତୁମେ ଏ ଜଗତର ଏକ କ୍ଷମତାଶାଳୀ ଶକ୍ତି ହେବ । ତୁମେ ଅନେକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ, ହଜାରଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧ ଓ ଯୀଶୁଙ୍କ ପରି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଉନ୍ନତ କରାଇ ପାରିବ ।

ଯେପରି ତୁମେ ବଗିଚାରେ ଜୁଇ, ଗୋଲାପ, କଇଁ, ହନଲୁଲୁ ପୁଷ୍ପ ସବୁ ଲଗାଇ ପାର, ସେହିପରି ତୁମର ଅନ୍ତଃକରଣର ବିରାଟ ବଗିଚାରେ ପ୍ରେମ, ଅନୁକମ୍ପା, ପବିତ୍ରତା, ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନାର ଫୁଲ ଫୁଟାଇ ପାର । ଅନ୍ତର୍ନିରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଏହି ମନର ବଗିଚାରେ 'ଜଳ ସେଚନ କରିପାରିବ' ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ମହାନ ଚିନ୍ତନ ସାହାଯ୍ୟରେ । ବୃଥା ଅନାବଶ୍ୟକ, ବିରୋଧୀ ଭାବନାର ବାଲୁଙ୍ଗାକୁ ବାଛି ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ ।

## ଅସଙ୍ଗତ ଭାବନା

ସାଧାରଣତଃ, ଅଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏକ ସମୟରେ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର ଭାବନା ମନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ । ପାରିବାରିକ ଭାବନା, ବ୍ୟବସାୟିକ ଭାବନା, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଭାବନା, ଶରୀରର ଭାବନା, ଖାଦ୍ୟପେୟର ଭାବନା, ଆଶା ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷା ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ପାଇଁ କେତେ ପ୍ରକାରର ଯୋଜନା, ପ୍ରତିହିଂସାର କେତେକ ଭାବନା, କେତେକ ଅଭ୍ୟାସଗତ ସୌଚ ଓ ସ୍ନାନର ଭାବନା ଇତ୍ୟାଦି ଏକ ସମୟରେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଦିନ ତିନିଟା ବାଜି ତିରିଶ୍ ମିନିଟ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ପୁସ୍ତକକୁ ନିବିଷ୍ଟ ମନରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବାବେଳେ, ଚାରିଟା ବେଳେ କ୍ରିକେଟ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ଦେଖିବାର ସୁଖ ତୁମକୁ ବାରମ୍ବାର ବାଧା ଦେବ ତୁମର ଅଧ୍ୟୟନରେ । ଏହା କେବଳ ଜଣେ ଯୋଗୀ ତାଙ୍କର ଏକାଗ୍ର ମନ ଯୋଗୁ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଭାବନା ରଖିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ଏହାକୁ ରଖି ପାରନ୍ତି ।

ତୁମେ ଯଦି ତୁମ ମନକୁ ଭଲଭାବରେ ନିରୀକ୍ଷା କରିବ, ଦେଖିବ ଅନେକ ଭାବନା ଅସଙ୍ଗତ ଅଟେ । ମନ ଏଣେତେଣେ ଦିଗହୀନ ଭାବରେ ଘୁରି ବୁଲୁଥାଏ । କିଛିଟା ଭାବନା ଶରୀର ବିଷୟରେ ଏବଂ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ଭାବନା, ଅର୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତିର ଭାବନା, କେତେକ ଖାଦ୍ୟପେୟର ଭାବନା, ତୁମ ବାଲ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର କେତେକ ଭାବନା ଇତ୍ୟାଦି ଆସିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ମନକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରିବ ଏବଂ ତୁମେ ଯଦି କେବଳ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁର ଭାବନା ଅବିରତ ଭାବରେ ଭାବୁଥିବ, ଅନ୍ୟ ସବୁ ଭାବନାକୁ ତ୍ୟାଗକରି, ତେବେ ଏହା ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି ଅଟେ ଏବଂ ଭାବନାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଦିଗରେ ଏକ ବିରାଟ ପଦକ୍ଷେପ । ନିରୁତ୍ସାହ ହୁଅ ନାହିଁ ।

## ପାପର ସନ୍ତାପକାରୀ ଭାବନା

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ଅପରାଧର ଭାବନା ସର୍ବଦା ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରିପକାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଭାବେ, "ମୁଁ ଏକ ଘୃଣ୍ୟ ଅପରାଧ କରିଛି", "ମୁଁ ଭାବି ପାରୁନାହିଁ ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ।" ଏହି ଭାବନା ତା'ର ମନକୁ ବାରମ୍ବାର ଆସିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହି ଲୋକମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ କିପରି ମନକୁ ଏଥିରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇବ ବା ଗତି ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଫେରାଇ ନେବ । ସେ ଏହିପରି ସର୍ବଦା ଗତିବିଧି କରୁଥିବାର ଭାବନାର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସଦ୍‌ଗୁଣ ଓ ଅପରାଧ ଦୁଇଟି ଆପେକ୍ଷିକ ଶବ୍ଦ । ସେମାନେ ଏହି ମନର ସୃଷ୍ଟି । ଅପରାଧ ବା ପାପ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ, କେବଳ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ନାମ ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଦାନ ଏବଂ ଉପବାସ କଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଯେକୌଣସି ପରିମାଣର ପାପ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ଏତେ ଭୟ କରୁଛ ? ଏପରିକି ଜଘନ୍ୟ ଅପରାଧି ମଧ୍ୟ ମୋକ୍ଷ ଲାଭ କରିପାରେ, ସମସ୍ତ ଧାର୍ମିକମାଙ୍କ ଠାରୁ ବି ଅଧିକ ଧାର୍ମିକ ହୋଇପାରେ । ଆରମ୍ଭରେ ବାଲ୍ମୀକି, ଜଗାଇ, ମାଧାଇ ଏବଂ ଅଜାମିଳର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ଥିଲା ? ସେମାନେ କ'ଣ ଦୁରାତ୍ମା ନ ଥିଲେ ? ଓଁ, ରାମ ଜପ କର ଏବଂ ସାହାସର ସହିତ ଓ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ କୁହ, "ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପବିତ୍ର, ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଧାର୍ମିକ," ସେଠାରେ ହତାଶର ସ୍ଥାନ କାହିଁ ? ସ୍ଥାନ ନାହିଁ ହତାଶର । ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କର । ସର୍ବଦା ତାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କର । ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀଙ୍କ ପ୍ରତି ସତ୍ ହୁଅ ।

## ଭାବନାକୁ ସଂଯତ କରିବାର ଉପାୟ

ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ସ୍ୱୟଂ ସୂଚନା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଭାବନାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ (୧) ମୁଁ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବି ନାହିଁ, (୨) ମୁଁ ଶାନ୍ତି ପାଇବି, ମୁଁ ଯଦି କୌଣସି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ନ କରେ, (୩) ମୋର ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼

ହେଉଛି । ମୁଁ ମୋର ଭାବନାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିବି, (୪) ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଭାବନାଶୂନ୍ୟ ହେବି, ମୁଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି ପାଇବି । ମୁଁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି ସେହି ଭାବନାଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭାବନା, ତା'ର ନିଜ ତରଫରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ, ଅସୁମାରୀ ଏବଂ ସଦା ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଭାବନାରେ ମନ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ ସଂଯତ ହେବ, ମନ ସେତେ ଏକାଗ୍ର ହେବ ଏବଂ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏହା ଅଧିକ ବଳ ଓ ଶକ୍ତି ହାସଲ କରିବ । ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ଏହା ଧୈର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ସକାଳେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଧିରେ ଧିରେ ଉଠ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ ଭାବନା ଆସେ "ମୁଁ" । ତା'ପରେ ଆସେ ଗତ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଘଟିଥିବା ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକର । ଆଜି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଭାସୁଥିବା ଦୃଢ଼ ଭାବନା ଆଜି ସଂଧ୍ୟାରେ ମନରେ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ, ତାହା ଆଗାମୀ ଦିନର ପ୍ରାତଃକାଳରେ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବାକୁ ଥିବା ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଭାବନା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଘୂରିବୁଲେ, ସେହିଟିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କର । ଏହାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ରହିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ଏହା ବାରମ୍ବାର ତୁମ ମନରେ ଆସିପାରେ । ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଅସୁବିଧାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଭାବନାର ଝଲକ ଆସିଲା ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କ ପାଖକୁ ଚିଠି ଲେଖିବା ପାଇଁ, ସେହିଠାରେ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସମ୍ପନ୍ନ କର । ବିଳମ୍ବ କର ନାହିଁ ।

ଚାରି ପ୍ରକାରର ଉପାୟ ଅଛି ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ । ଜଣେ ଜ୍ଞାନ ଯୋଗୀ "ଓଁ" ବା ସତ୍ୟରେ ରହି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ସେ ବିଚାର ଏବଂ ଉଦାସୀନତାର ମନୋଭାବ ରଖି ସମସ୍ତ ମନ୍ଦ ଭାବନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇପାରନ୍ତି । ସେ କୁହନ୍ତି "ଏହା ସହିତ ମୋର କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, ମୁଁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ, ଶିବୋହମ୍, ଶିବୋହମ୍ । ଏହି ପ୍ରେରଣାଗୁଡ଼ିକ ମନର । ମୁଁ ମନ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ।" ଜଣେ ଭକ୍ତ ତା'ର ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ ଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ସେ କୁହେ : "ହେ ଭଗବାନ୍ ! ମୁଁ ନିଜକୁ, ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳକୁ ତୁମରି

ପାଖରେ ସମର୍ପଣ କରିଦେଇଛି । ମୋତେ ଶକ୍ତି ଦିଅ ଏହି ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ପାଇଁ ।" ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଏ ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ ଦ୍ୱାରା । ଈଶ୍ୱର କାମ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଶୋଧିତ କରନ୍ତି ସତ୍ତ୍ୱ ବା ଓଜସ୍ (ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି) ଦ୍ୱାରା । ରାଜ ଯୋଗୀମାନେ ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି, ହୁଏତ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଉଦ୍ରେକ ହେବା ମାତ୍ରେ ନଷ୍ଟ କରି କିମ୍ୱା ବିପରୀତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକୃତିର ସାକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ବିନିମୟରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ।

## ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର

ସମସ୍ତ ଭାବନା ଠାରୁ ପ୍ରଥମ ଏବଂ ପ୍ରଧାନ-ଆଦିମ ଭାବନା ହେଉଛି- 'ମୁଁ' । କେବଳ ଏହି ଭାବନାର ଜନ୍ମ ପରେ ଅନ୍ୟ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକର ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସର୍ବନାମ 'ମୁଁ'ର ଉଦ୍ରେକ ମନ ମଧ୍ୟରେ ହେବା ପରେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସର୍ବନାମ 'ତୁମେ' ଏବଂ ତୃତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସର୍ବନାମ 'ସେ' ଇତ୍ୟାଦିର ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି 'ମୁଁ' ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ 'ତୁମେ' ଏବଂ 'ସେ' ଆପେ ଆପେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଏହି ମିଥ୍ୟା ଛୋଟିଆ 'ମୁଁ'ଟିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନାହିଁ ।

ଭାବନା ଠାରୁ ଭାବୁକ ଭିନ୍ନ । ଏହା ମନେରଖ । ଏହା ତୁମକୁ ସେହି ବିଷୟରେ ସନ୍ଧାନ ଦିଏ ଯେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଘଟୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନର ତୁମେ ହେଉଛ ନୀରବ ସାକ୍ଷୀ । ତୁମେ ହେଉଛ କୂଟସ୍ଥ ବ୍ରହ୍ମନ । ତୁମେ ହେଉଛ ପ୍ରତ୍ୟଗାତ୍ମନ ।

## ସଂକଳ୍ପର ବିନାଶ

ରାଜଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ- ଯୋଗ-ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ :- "ଯୋଗ ହେଉଛି ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳତାର ନିରୋଧ ।" ଏହା ତୁମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ତଡ଼ିଦେବା ପାଇଁ କିମ୍ୱା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସେହି ଯାଗାରେ ମାରି ଦେବାକୁ । ପ୍ରକୃତରେ, ଏହି କଳାଟି ଦରକାର କରେ ଅଭ୍ୟାସ ଠିକ୍ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଳା ପରି, ଥରେ ହାସଲ କଲା ପରେ, ଆଉ କୌଣସି ରହସ୍ୟ ବା ଅସୁବିଧା ନ ଥାଏ ଏଥିରେ । ତେଣୁ ଏହା ଅଭ୍ୟାସଯୋଗ୍ୟ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କର କିପରି ଗୋଟିଏ ସଂକଳ୍ପ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସଂକଳ୍ପରେ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଯାଏ । ଧରିନିଅ, ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସଂକଳ୍ପ କଲ ତୁମର

ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଚା ଭୋଜି ଦେବ ବୋଲି । ଚା'ର ଭାବନା ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଭାବନାକୁ ଡ଼ାକିଆଣି ଥାଏ- ଚିନି, ଦୁଗ୍ଧ, ଚା-କପ, ଟେବୁଲ୍, ଚେୟାର, ଟେବୁଲ୍ ଉପର ଚଦର, ରୁମାଲ, ଚାମଚ, ମିଠା, ଲୁଣି ଜିନିଷ ଇତ୍ୟାଦିର ଭାବନା । ତେଣୁ ଏ ଦୁନିଆଟା ହେଉଛି କେବଳ ଭାବନାର ବିସ୍ତୃତି । ଦୁନିଆ ବୋଲି ଗୋଟିଏ କିଛି ନାହିଁ ଭାବନା ଠାରୁ ଅଲଗା ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇ । ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ମନର ଭାବନାର ବିସ୍ତୃତି ହେଉଛି ବନ୍ଧ ବା ବନ୍ଧନ । ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପର ତ୍ୟାଗ ହେଉଛି ମୋକ୍ଷ । ସଂକଳ୍ପର ସୂତାରେ ଅସୁମାରି ଭାବନା ମାଳି ପରି ଗୁନ୍ଥି ହୋଇ ରହିଛି । ଯଦି ସେହି ସୂତାଟିକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତୁମେ ଅନୁମାନ କରିପାରୁଥିବ, ସେହି ମିଥ୍ୟା ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଯାହାକି ସେହି ସୂତାରେ ଗୁନ୍ଥା ହୋଇଥିଲା ତା'ର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହୋଇଥିବ । ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ମୂଳରୁ ମାରିଦେବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ପ୍ରକୃତ ସୁଖୀ ହୋଇପାରିବ । ମନ ବହୁତ କୌଶଳ କରିଥାଏ । ତୁମର ଉଚିତ୍ ହେଉଛି ତା'ର ସ୍ୱରୂପ, ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଶଳକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବା । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ବଶ କରିପାରିବ ।

## ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ମନର ଏକ ବାହ୍ୟ ଆବରଣ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ମାନସିକ ପ୍ରାଣର ସ୍ପନ୍ଦନ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ (ପ୍ରାଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିରୋଧ) ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବ ଏବଂ ଭାବନାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଭାବନା-ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ କରିପାରିବ । ଏହା ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବ । ଏହା ରାଜସ ଓ ତାମସ ଗୁଣକୁ ଅପସାରିତ କରେ ଏବଂ ଏହା ମନର ସମସ୍ତ ମଇଳାକୁ ପୋଡ଼ି ଦିଏ ।

## ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା

ତୁମେ ଯଦି ଅସତ୍ ବିଷୟରେ ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତା କରିବ, ଏହି ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏକ ମନ୍ଦ ଭାବନା ନୂତନ ବଳ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଏ । ଏହା ବେଗରଶକ୍ତି ପାଇଯାଏ । ତୁମେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦିଅ । ଏପରି କରିବାରେ ତୁମର ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ବିପରୀତ ଭାବନାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା କର । ମହାନ୍ ଓ ଉନ୍ନତ ଭାବନାର ଅନୁଶୀଳନ କର । ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ଭାବନା ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତିଷେଧକ

ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ମନ୍ଦ ଭାବନାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ । ଏହା ପୂର୍ବ ଉପାୟ ଠାରୁ ସହଜ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ନାମ ପ୍ରତିଦିନ ସହସ୍ର ବାର ଜପ କର । ଉତ୍ତମ ଭାବନା ନୂଆ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିଥାଏ, ପ୍ରତିଥର ନାମର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା । ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ସହସ୍ର ବାର "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି" ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ତୁମେ ହିଁ ଆତ୍ମା । ଏ ଭାବନା ତୁମର ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୋଇଯିବ । ତୁମର ଯେଉଁ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ ତୁମେ ହେଉଛ ଏ ଶରୀର ତାହା କ୍ଷୀଣରୁ କ୍ଷୀଣତର ହୋଇଯିବ ।

## ବାକ୍ ଶକ୍ତି ଓ ଶରୀରର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ମନ୍ଦ ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ନ ହେବ ତେବେ ପ୍ରଥମେ ତୁମର ଶରୀର ଓ ବାକ୍ ଶକ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର । ଧିରେ ଧିରେ ତୁମେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଲାଭ କରିବ ଏବଂ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ । ଯଦି ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ପାଇଁ ତୁମେ ମନରେ ଭାବ ଯେ ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦ ଭାବନାକୁ ତଡ଼ି ଦେବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ ନାହିଁ, ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଉଠିପଡ଼ ଏବଂ କିଛି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର । ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ସହଜ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କିଛି ସପ୍ତାହ ଭିତରେ, ତୁମର ଭାବନା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିଯିବ ।

ପ୍ରଥମେ ତୁମର ଭୌତିକ ଶରୀର ଓ ବାକ୍ ଶକ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକର । ତା'ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ । ଅନ୍ୟର ନିନ୍ଦା କର ନାହିଁ, ପ୍ରଥମେ ବାକ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଦମନ କର । କ୍ରମଶଃ ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ ମନ ଖରାପ ଚିନ୍ତା କଲେ, ମନ ତା'ର ନିଜକୁ କହିବ: କ'ଣ ପାଇଁ ମୁଁ ଅନ୍ୟର ନିନ୍ଦା କଥା ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଯିବି, ଯେତେବେଳେ ବାକ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହେଁ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ, ଯାହା ମୁଁ ଚିନ୍ତା କରୁଛି ? ତୁମେ ତୁମର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ନୀତିବାନ୍ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଜଣଙ୍କର ନିନ୍ଦା କର, ତୁମେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ମନକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଦିଅ । ଏହା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ନୀଚ କାର୍ଯ୍ୟ, ଅନ୍ୟର ନିନ୍ଦା କରିବା । କେତେବେଳେ କିପରି ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ନିଜର ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାର କୌଣସି ଈର୍ଷା ବା ଦ୍ୱେଷ ନ ରଖି ।

ଅଦରକାରୀ ଓ ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଶବ୍ଦରେ ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ କେବେବି ଅନୁମତି ଦିଅ ନାହିଁ । ବାକ୍ ସଂଯତ କର । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନକୁ କୌଣସି ଭଲ ଚିନ୍ତା ଆଡ଼କୁ

ଫେରାଇ ନିଅ । ଚେଷ୍ଟା କର ଗୀତାର କିଛି ଶ୍ଳୋକ ମନେ ପକାଇବାକୁ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରାର୍ଥନା ଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । କିଛିଟା ଶବ୍ଦ-ଆକାର ରଖ ଯଥା- "ଓଁ ହରି, ?" "ଓଁ ଶିବ," "ଓଁ ନାରାୟଣ ।" ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ମୌନ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବାକ୍ ଶକ୍ତି ଓ ଭାବନାର ଆବେଗକୁ ଦମନ କରିହୁଏ । ଏହା ଶକ୍ତି ସଂରକ୍ଷଣ କରେ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ, ଭାବନା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଭାବନା ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

## ସତର୍କତା

ତୁମେ ନିଜେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅନୁଭବ କର ମନ୍ଦ ଭାବନାର କି ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ କ୍ଷତିକାରକ ପରିଣାମ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମନ୍ଦ ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ ହେବ ଏହା ତୁମକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆସିବ, ତୁମେ ଚେଷ୍ଟା କର କିମ୍ବା ମନକୁ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଫେରାଇ ନିଅ ଯେପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନା, ପ୍ରାର୍ଥନା ବା ଜପ । ପ୍ରକୃତ ଆନ୍ତରିକ ଇଚ୍ଛା ମନ୍ଦ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ତଡ଼ିଦେବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ସଦାସର୍ବଦା ଏତେ ସଜାଗ ରଖିବ ଯେ, ଏପରି ସ୍ୱପ୍ନରେ ବି ମନ୍ଦ ଭାବନା ଆସିବା ମାତ୍ରେ, ତୁମେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଉଠିପଡ଼ିବ । ତୁମର ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମର ଶତ୍ରୁ ଆସି ପାରିବ କି ? ତା'ର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ତୁମକୁ କଷ୍ଟ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଯଦି ତୁମେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସଜାଗ ଥିବ ।

## ମନକୁ ସଦା କାର୍ଯ୍ୟରତ ରଖ

ମନ ଯଦି ଶୂନ୍ୟ ବା ଖାଲି ରହେ ତେବେ ଖରାପ ଭାବନା ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମନ୍ଦ ଭାବନା ହେଉଛି ବ୍ୟଭିଚାରର କର୍ମର ଆରମ୍ଭ ବା ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନ । କାମ ଭାବନାର ଦୃଷ୍ଟି ମାତ୍ରେ, ତୁମେ ତୁମ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟଭିଚାର କରିସାରିଛ । ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏ କଥା ମନେ ରଖିଥାଅ । ଈଶ୍ୱର ଜଣଙ୍କର ବିଚାର କରନ୍ତି ତା'ର ଅଭିପ୍ରାୟରୁ କିନ୍ତୁ ସାଂସାରିକ ଲୋକମାନେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ତା'ର ବିଚାର କରନ୍ତି । ତୁମକୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିପ୍ରାୟ କ'ଣ ? ତେବେ ତୁମେ ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ମନକୁ ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟରତ ରଖ । ତେବେ କୌଣସି ଖରାପ ଭାବନା ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ମନ ସଇତାନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ । ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ମନକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ କିଛି ନା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖ- ସିଲାଇ, ବାସନ ମାଜିବା, ଓଳେଇବା, ପାଣି କାଢ଼ିବା, ପଢ଼ିବା, ଧ୍ୟାନ କରିବା, ମାଳା ଜପ କରିବା, ଭଜନ ଗାଇବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ସେବା କରିବା କିମ୍ବା ରୋଗୀମାନଙ୍କର

ସେବା ଦ୍ୱାରା । ବୃଥା ଗପସପ ବା ଅସଂଯତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ତ୍ୟାଗ କର । ମନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣକର ମହାନ୍ ଭାବନାରେ ଯେପରି ଗୀତା, ଉପନିଷଦ୍ ଓ ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅଛି ।

## ଭାବନାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି

ପ୍ରାୟ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଋହାନ୍ତି କିଛି ବାସ୍ତବତାକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ । ଭାବନାର ଏକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଦରକାର ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ଭାବନାକୁ ସ୍ଥିର କରିପାରିବେ ଏବଂ ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ସ୍ୱରୂପର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇପାରିବ । ଭାବନା ବା ମାନସିକ ରୂପର ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ରଖ । ମନ ଯେକୌଣସି ବସ୍ତୁର ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ଯାହାକୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଯଦି ଏହା ଗୋଟିଏ କମଳା ଲେମ୍ବୁ କଥା ଚିନ୍ତା କରେ, ତେବେ ଏହା ଏକ କମଳା ଲେମ୍ବୁର ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ । ଯଦି ଏହା ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ହାତରେ ବଂଶୀ ଧରିଥିବା ରୂପର ଚିନ୍ତା କରେ, ତେବେ ଏହା ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ତୁମକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ମନକୁ ତାଲିମ ଦେବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଉଚିତ୍ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ତୁମ ଭାବନାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ରହିବା ଉଚିତ୍ ତୁମକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ (ମୋକ୍ଷ) ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ । ଯଦି ତୁମେ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଭକ୍ତ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ତୁମ ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଛବି ରଖ ଏବଂ ତାଙ୍କର ବିଖ୍ୟାତ ମନ୍ତ୍ର 'ଓଁ ନମୋ ଭଗବତେ ବାସୁଦେବାୟ'ର ଜପ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଗୁଣାବଳୀ ରହିବା ଦରକାର । ଜଣେ ନିର୍ଗୁଣ ଉପାସକ (ବେଦାନ୍ତିକ)ର ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ "ଓଁକାର ଏବଂ ଏହାର ମାନେ (ଆଲୋକର ଅସୀମ ସମୁଦ୍ର, ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ, ବ୍ୟାପକ, ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମା) ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଜଗତ କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମନ କାର୍ଯ୍ୟ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେ ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ- ତାହା ସଗୁଣ ହୋଇଥାଉ ବା ନିର୍ଗୁଣ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ହୋଇଥାଉ, ଯେଉଁଟାକି ନିର୍ଭର କରେ ତା'ର ରୁଚି, ମାନସିକ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ସାଧନା କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଉପରେ । କ୍ରମାଗତ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ମଧ୍ୟରେ ବିନା ଚେଷ୍ଟାରେ ଏକ ଅଭ୍ୟାସର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ମନ ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଧାବମାନ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କର କୌଣସି ଆଦର୍ଶ ଜୀବନର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନ ଥାଏ, କିମ୍ବା ଭାବନାର କୌଣସି ସାତ୍ତ୍ୱିକ

ପୃଷ୍ଠଭୂମି ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ବିଧିନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ଧ୍ୱଂସ ପାଇଁ । ଗୋଟିଏ ବିବାହିତ ଯୁବତୀର ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ହେଉଛି କାମ ବାସନା । ଜଣେ ବୃଦ୍ଧା ମାତାଙ୍କର ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ହେଉଛି ତାଙ୍କର ପୁତ୍ର ବା ପୌତ୍ରମାନଙ୍କର ପ୍ରତି ସ୍ନେହ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ହେଉଛି ହିଂସା ଏବଂ ଈର୍ଷା । ଏପରିକି ତଥାକଥିତ ଶିକ୍ଷିତମାନଙ୍କର ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅନେକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଯୋଗ୍ୟତା ସବୁ ଅଛି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ତୁଳନାରେ ସେ ସବୁ କେବଳ ତୁଚ୍ଛ । ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଜୀବନରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ (ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ) ଜୀବନର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟସୂଚି ବା ଭାବନାର କୌଣସି ପୃଷ୍ଠଭୂମି ନ ଥାଏ । ଜଣେ ଡେ଼ପୁଟି କଲେକ୍ଟର, ପେନ୍‌ସନ ପାଇବା ପରେ ଗୋଟିଏ ତୃତୀୟ ପକ୍ଷ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ବିବାହ କରି କୌଣସି ଏକ ରାଜ୍ୟରେ ରାଜାଙ୍କର ମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇ ଚଳନ୍ତି । ଜଣେ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି, କାମ ଭାବନା, ଘୃଣା, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିହିଂସା ଭାବନାର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାରର ଭାବନା ପ୍ରକୃତରେ ତା'ର ମନକୁ ଅଧିକାର କରେ । ସେ ଏହି ଦୁଇ ଭାବନାର ଦାସ ହୋଇ ରହେ ।

ସେ ଜାଣେ ନାହିଁ ତା'ର ମନର ଗତିକୁ କିପରି ବଦଳାଇ କୌଣସି ଉତ୍ତମ ଏବଂ ମହାନ୍ ଭାବନା ଆଡ଼କୁ ନେଇ ପାରିବ । ସେ ଭାବନାର ନିୟମ ମଧ୍ୟ ଜାଣେ ନାହିଁ । ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅଜ୍ଞ, ମନର ପ୍ରକୃତି ଓ ତା'ର ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ । ତା'ର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୋଚନୀୟ ତା'ର ପାର୍ଥିବ ସମ୍ପଦ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ପୁସ୍ତକ ଜ୍ଞାନ ସତ୍ତ୍ୱେ । ତାହାଠାରେ ବିବେକର ଉଦ୍ରେକ ହୋଇ ନାହିଁ । ତାହାର ସନ୍ଥ, ଶାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଠାରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ନ ଥାଏ । ତାହାର ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଯୋଗୁ ସେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ମନ୍ଦ ଇଚ୍ଛା, ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ବା ପ୍ରଲୋଭନରୁ । ତାହାର ଏହି ପାର୍ଥିବ ନିଶା, ପାର୍ଥିବ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ପାର୍ଥିବ ମାୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଏକମାତ୍ର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉପଚାର ହେଉଛି କ୍ରମାଗତ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ବା ସାଧୁ, ସନ୍ୟାସୀ ଏବଂ ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ ତାହାର ସମୟ ଦାର୍ଶନିକ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଚିନ୍ତନ କରିବାରେ କଟାଇବା ଉଚିତ୍ । ମନ୍ଦ ଭାବନା କରିବାର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଯାଗାରେ ଉତ୍ତମ ଭାବନା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଏକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଗଠନ ହେବ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏକ ସାକାରାତ୍ମକ, ନିଶ୍ଚିତ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ଏବଂ ଗୁଣବାନ, ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଭାବନାର ବିକାଶ ହେବ । ତୁମକୁ ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ବାରମ୍ବାର ଆସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ କେବଳ ଉତ୍ତମ ଭାବନାର ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନ ହୋଇଛ; ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ମନରେ ବାରମ୍ବାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବନା, ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଭାବନା, ଗୀତା, ଭଗବାନ୍ କୃଷ୍ଣ, ଭଗବାନ୍ ରାମ, ଉପନିଷଦ ପ୍ରଭୃତିର ଭାବନା ମନ ମଧ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ନୂଆ ମାର୍ଗର ଗଠନ ହେବ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଗ୍ରାମଫୋନ୍‌ର ଛୁଞ୍ଚି, ରେକର୍ଡ଼ ଉପରେ ଛୋଟ ଗାର ଟାଣିଥାଏ, ସେହିପରି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବନା ମନ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନୂତନ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଗାର କାଟିବ ଏବଂ ନୂତନ ସଂସ୍କାରର ଗଠନ ହେବ ।

## ଭାବନା ମୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଯଶ

କ୍ରମାଗତ ଓ ଗଭୀର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତରଙ୍ଗ ହୀନ ବା ଭାବନା ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ଜଣେ ଭାବନା ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀ, ଜଣେ ସାଂସରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଜଗତର ଅଧିକ କଲ୍ୟାଣ କରିପାରିବ । ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏ କଥାକୁ କ୍ୱଚିତ୍ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଭାବନା ମୁକ୍ତ, ପ୍ରକୃତରେ ତୁମେ ଜଗତର ପ୍ରତି ଅଣୁରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରି, ସମଗ୍ର ଜଗତକୁ ପବିତ୍ର ଓ ଉନ୍ନତତର କରିଥାଅ । ଏହି ଭାବନା-ମୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ନାମ ମଧ୍ୟରେ ଜଡ଼ଭରତ ଏବଂ ବାମଦେବଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କରାଯାଏ । ସେମାନେ କେବେ ଆଶ୍ରମ ଗଢ଼ି ନଥିଲେ । ସେମାନେ କେବେ ପ୍ରବଚନ ଦେଇନଥିଲେ । ସେମାନେ କେବେ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ କରିନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ କେବେ ଶିଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନାହାନ୍ତି । ତଥାପି ଏହି ଭାବନା ମୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନୀମାନେ କି ଭୀଷଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନାହାନ୍ତି ଲୋକମାନଙ୍କର ମନ ଉପରେ ! ଏପରି ଭାବନା ମୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଯଶସ୍ୱୀ ହୁଅନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କର ଜୟ ହେଉ ।

□□□

# ୨୦

# ବାସନା

# (VASANAS)

## ବାସନା- କିପରି ପ୍ରକଟ ହୁଏ

ବାସନା (ଇଛାର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆକାର) ମାନସ ହ୍ରଦରେ ଏକ ତରଙ୍ଗ । ଏହାର ଆସ୍ଥାନ କାରଣ ଶରୀରରେ । ଏହା ସେଠାରେ ଏକ ବୀଜ ପରି ଅବସ୍ଥାନ କରେ ଏବଂ ମନ ହ୍ରଦରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରେ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଫୁଲ, ମଞ୍ଜି ଭିତରେ ଅପ୍ରକଟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ବାସନା ସେହିପରି ଅନ୍ତଃକରଣ ଓ କାରଣ ଶରୀରରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ନୂତନ ପୁଷ୍ପ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହୁଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଦିନେ ବା ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମଉଳି ଯାଏ । ସେହିପରି ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲ ପରି ଗୋଟି ଗୋଟି ହୋଇ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ମନର ଉପରିଭାଗକୁ ଉଠି ଆସନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବମାନଙ୍କ ମନରେ ସଂକଳ୍ପ ସୃଷ୍ଟି କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରନ୍ତି କୌଣସି ଉପଭୋଗ୍ୟ ବସ୍ତୁର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ବାସନା କାର୍ଯ୍ୟର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ବାସନାକୁ ବଳବାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ବା ପାପ ଚକ୍ର । ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଆଗମନରେ ସମସ୍ତ ବାସନା ମଉଳି ଯାଏ । ମନର ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ ହେଉଛି ଅନ୍ତରର ବାସନା । ସେମାନେ ବଦ୍ଧମୂଳ ଅଟନ୍ତି । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର ।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆମ୍ର ଗଛଟିର ଡ଼ାଳ, ପତ୍ର ଏବଂ ଫଳ ସବୁ ସେହି ବୀଜ ମଧ୍ୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏହା ପରିସ୍ଫୁଟ ହେବା ପାଇଁ ସମୟ ଲାଗେ । ସେହିପରି କାମ ବାସନା, ତୁମର ବାଳକ ଅବସ୍ଥାରୁ ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ତୁମ ଭିତରେ ଥାଏ । ଅଠର ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତ ହୁଏ । ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ପଚିଶରୁ ପଇଁଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାନା ପ୍ରକାରର ଅପରାଧମାନ କରାଇ ଧ୍ୱଂସ ଲୀଳା କରିଥାଏ । ଏହିଟା ହିଁ ହେଉଛି ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥା । ଗୋଟିଏ ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ବା ଚରିତ୍ରିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକଟ କରିଥା'ନ୍ତି ।

## ଚପଳତା

ଚପଳତା ହେଉଛି ବାସନାର ଏକ ନମ୍ର ଅବସ୍ଥା । ଏହା ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ । ପ୍ରଧାନତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଚପଳତା ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଜିହ୍ୱା-ଚପଳତା, ଯେଉଁଠି ଜିହ୍ୱା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ବିକୃତ କ୍ଷୁଧାର ରୂପ ଅଟେ । ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବିଳାସ ବ୍ୟସନର ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି, ସେହିମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହିପରି ଚପଳତା ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ଚପଳତା ହେଉଛି ଉପସ୍ଥ-ଚପଳତା, ଯେଉଁଠାରେ କାମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବାରମ୍ବାର କାମ ଉପଭୋଗ (ସ୍ପର୍ଶ) କରିବାକୁ ଋହେଁ ।

## ବାସନା ହେଉଛି ଅସ୍ଥିରତା ଓ ବନ୍ଧନର କାରଣ

ବାସନା ହେଉଛି ମନର ଅସ୍ଥିରତାର କାରଣ । ଗୋଟିଏ ବାସନା ପ୍ରକଟିତ ହେବା ମାତ୍ରେ ମନ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ବିଷୟ-ବୃତ୍ତି-ପ୍ରବାହ ଦ୍ୱାରା ଏକ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଯାଏ । ମନ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ପାଇ ଉପଭୋଗ ନ କରିଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ପଛକୁ ହଟିବ ନାହିଁ । ଏହି ଅସ୍ଥିରତା ଲାଗି ରହିବ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସ୍ତୁଟି ଉପଭୋଗ ନ ହୋଇଛି । ବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ସେହି ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଉପଭୋଗ ନ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବା କୌଣସି ବାସନାକୁ ଦମନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଯୋଗୁ ।

ବାସନାର କାରଣ ହିଁ ମନକୁ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଏବଂ ବନ୍ଧନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେହି ବାସନାଗୁଡ଼ିକର ଲୋପ ହେଲେ ବନ୍ଧନ ବି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ତୁମ ମନ ଭିତରେ କୌଣସି ବାସନା ନ ରହେ ତେବେ ତୁମର କୌଣସି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ, ପ୍ରଶଂସା ବା ଉତ୍ତେଜନା ଆଉ ରହେ ନାହିଁ । ତୁମର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଓ ଅସୁବିଧାର କାରଣ ହେଉଛି ସେହି ବାସନା । ଈଶ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି (ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ)ରେ କୌଣସି ଦୁଃଖ ନ ଥାଏ । ଜଳ ତୁମର ତୃଷ୍ଣାକୁ ପ୍ରଶମିତ କରେ । ଶୀତଳ ପବନ ତୁମକୁ ଆରାମ ଦିଏ, ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ତୁମକୁ ସଜୀବ କରେ । ଅଗ୍ନି ତୁମକୁ ଉଷ୍ମତା ପ୍ରଦାନ କରେ । କିନ୍ତୁ ଜୀବ-ସୃଷ୍ଟିରେ ତୁମକୁ ଆଣିଦିଏ ବନ୍ଧନ, ଅହଂକାର, କ୍ରୋଧ, ଅଭିମାନ ଏବଂ ଆସକ୍ତି । ଶୁଦ୍ଧ ସଂକଳ୍ପ ରଖ କିନ୍ତୁ ବାସନା ନୁହେଁ ।

କେବଳ ନୈତିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଈର୍ଷା, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, କ୍ରୋଧ, କାମ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଦମନ କରି ହେବ, ଯଦିଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନଷ୍ଟ କରିହେବ ନାହିଁ । ନୈତିକ ସଂସ୍କୃତି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅପବିତ୍ର, ଅଶୁଭ ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିହୀନ (ତନୁ-ଅବସ୍ଥା) କରି ଦେଇ ହେବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଆଉ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନିଷ୍ଟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ସୂଚାରୁରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରୁହନ୍ତି ।

## ଦମନ ନୁହେଁ - ମୂଳୋତ୍ପାଟନ ହେଉଛି ସମୁଚିତ ଉପାୟ

ଜଣେ ସାଧକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ବାସନାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦମନ କରି ହେବ । କିନ୍ତୁ ତାହା ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ ଦ୍ୱିଗୁଣ ବଳରେ ପୁଣି ନିଜକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ । ଜଣେ ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜାଙ୍କ ଆଦେଶ ମାନିବା ପରି, ମନର ଆଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ପଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି । ତେଣୁ ତୁମେ ତୁମର ଶୁଦ୍ଧ ମନ ଓ ଯଥାର୍ଥ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ବାସନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ସଂସାର ସାଗରରେ ଭଉଁରୀରେ ପଡ଼ିଥିବା ମନୁଷ୍ୟ-ରୂପୀ ନୌକାକୁ ବାସନାର ରଜ୍ଜୁ ବାନ୍ଧି ରଖିଛି ତୁମର ଉଚିତ୍ ହେଉଛି ଦୃଢ଼ ପ୍ରଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ସେହି ରଜ୍ଜୁକୁ କାଟି ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା । ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ମୂଳରୁ ଉପାଡ଼ି ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସେହି ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାର ଓ ବିବେଚନା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ, ମନ ଯାହାକି ଅସ୍ଥିର ତାହା ଏକ ଘୃତହୀନ ପ୍ରଦୀପ ପରି ସ୍ଥିର (ନିଷ୍ପ୍ରଭ) ହୋଇଯିବ ।

## ବାସନାଗୁଡ଼ିକ କିପରି ନଷ୍ଟ ହେବ

### ଶମ

ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଏକ ଦୁର୍ଗ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେହିଠାରୁ ସେମାନେ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, କାରଣ- ଶରୀରରୁ ବାହାରି ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ । ଶମର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ସାଧକ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ଉଚିତ୍, ଯେତେବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମନର ହ୍ରଦରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଙ୍କୁରିତ ହେବାକୁ ସମୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାକୁ ବାସନା ତ୍ୟାଗ କହନ୍ତି । ଏହି ଯୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ ।

ମନ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ବାସନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ମନ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ଅନ୍ତରର ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ । ଏହି ଉତ୍ତେଜନାକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଏ ବାହ୍ୟକରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ,

ଯଥା- ହାତ, ଗୋଡ଼, ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ ଇତ୍ୟାଦି । ଶମର ଅଭ୍ୟାସ ଏହି ଉତ୍ତେଜନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଯାହାକି ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ କାରଣଗୁଡ଼ିକର ଗତିର ମୂଳ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଶମ ହେଉଛି ମନର ଶାନ୍ତି, ଯାହାକି ବାସନାର ତ୍ୟାଗରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହି ଗୁଣ ଅଛି, ତାଙ୍କର ଅନ୍ତଃକରଣ ବରଫ ଠାରୁ ବି ଥଣ୍ଡା । ଏପରିକି ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ଶୀତଳତା, ତାଙ୍କର ଅନ୍ତଃକରଣର ଶୀତଳତା ସହିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତଃକରଣ ଗୋଟିଏ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଭାଟି ପରି । ଜଣେ ଶମଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଆକାଂକ୍ଷିତ ଇଷ୍ଟ ବସ୍ତୁକୁ ପାଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ଅଦରକାରୀ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ବସ୍ତୁ ପାଇଲେ ମ୍ରିୟମାଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ତା'ର ମନ ସବୁବେଳେ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ । ତା'ର କେହି ଶତ୍ରୁ ନାହାନ୍ତି । ଜଣେ ଶମରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ ତୁଳନାରେ, ଜଣେ ସମ୍ରାଟର ଆନନ୍ଦ କିଛି ନୁହେଁ । ଶମ ହେଉଛି ମୋକ୍ଷର ଚାରୋଟି ପ୍ରହରୀ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ଯଦି ତୁମର ଶମ ଅଛି, ତେବେ ତୁମେ ଅନ୍ୟ ତିନୋଟିର ସଙ୍ଗ ଲାଭ କରିପାରିବ, ଯଥା- ସନ୍ତୋଷ, ବିଚାର ଏବଂ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ।

## ଦମ

ଆକ୍ରମଣ ବାହାରୁ ବି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବାହ୍ୟ ବୃତ୍ତି-ନିଗ୍ରହ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିବୃତ୍ତି) ଦମ ଦ୍ୱାରା ହେବା ଉଚିତ୍ । ବାହ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ସ୍ପନ୍ଦନଗୁଡ଼ିକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ମାର୍ଗ ଦେଇ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏକାକୀ ଶମ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦମ ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ବଳ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ-ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ପାଇଁ ବାସନାକୁ ବାସନା-ତ୍ୟାଗ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶମ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଇଚ୍ଛାର ଉଦ୍ରେକ ହେବ, ବାସନାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣିଭୂତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ବୃତ୍ତି ଯାହାକି, ମିଷ୍ଟାନ୍ନର ଦୃଷ୍ଟିମାତ୍ରେ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାକୁ ହେବ । ସେହି ବସ୍ତୁରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ବିଶେଷକରି ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ବଜାରରେ ବୁଲୁଥିବ ଏବଂ ମିଠା ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିବ, ସେତେବେଳେ ଦମ, ଶମର ଅନୁପୂରକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ମନକୁ ଦମନ କରିବା ପାଇଁ । ବାସନାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଦମ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ତୁମେ ଯଦି ଚା ପିଇବାର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିଦେବ, ତେବେ ତୁମେ କିଛି ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଦମନ କରିପାରିବ କାରଣ ଚା' ପ୍ରତି ପ୍ରବଳ

ଇଚ୍ଛା ଚାଲିଯାଇଛି ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ମୁକ୍ତ ତୁମର ଚେଷ୍ଟା ଓ ଭାବନାରୁ କିପରି ଚା, ଚିନି ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇବ । ଚିନ୍ତା କରିବା ବି ଏକ ଦୁଃଖ । ଶୁଣିବା ବି ଏକ ଦୁଃଖ ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ ଏବଂ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ଏସବୁ ସଂସାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଖଦାୟକ । ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ତୁମକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରି ଚା ପଛରେ ଦୌଡ଼ାଉଥିଲା, ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ପାଇଛ ଶାନ୍ତି ଓ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି । ତୁମେ ଯଦି ଏହିପରି ପନ୍ଦରଟି ଜିନିଷ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ, ତୁମର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଆହୁରି ଅଧିକ ବଢ଼ିବ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଆହୁରି ବଳବାନ୍ ହେବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ତ୍ୟାଗର ଫଳ । ତେଣୁ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ତୁମର କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ତୁମେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ, ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଓ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିବ । କିଛିଟା ଉନ୍ନତତର ଜିନିଷ ପାଇଁ ତୁମେ କିଛିଟା ତ୍ୟାଗ କର । ଏଭଳି କେହି ଅଛି ଯେ କି ଚିନି ପାଇ ଗୁଡ଼କୁ ତ୍ୟାଗ ନ କରିବ ? ଥରେ ଯଦି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ବାସନାକୁ ଦମନ କରିପାରିଲ, ଏହା ସହଜ ହୋଇପଡ଼େ ଅନ୍ୟ ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ଦମନ କରିବା ପାଇଁ, କାରଣ ତୁମେ ବଳ ଓ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିଛ ।

## ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ

ଆରମ୍ଭରେ ତୁମର ଶାସ୍ତ୍ର-ବାସନାକୁ ବଢ଼ାଅ । ସାଧାରଣ ଦାର୍ଶନିକ ପୁସ୍ତକ ସବୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ପାଇଁ ମନକୁ ନିୟୋଜିତ କର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମର ଦେହ ବାସନା ଏବଂ ଲୋକ ବାସନା (ନାମ, ଯଶ, କୀର୍ତ୍ତି ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଇତ୍ୟାଦି) ହ୍ରାସ ପାଇବା ପରେ ତୁମକୁ ଶାସ୍ତ୍ର ବାସନାକୁ ବି ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ତୁମକୁ ତୁମର ସମସ୍ତ ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିକୁ କେବଳ ଧ୍ୟାନରେ ନିୟୋଜିତ କରିବାକୁ ହେବ । ସୁପରିଚାଳିତ ବିଚାର, ବ୍ରହ୍ମଧ୍ୟାନ, ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ବାସନା କ୍ଷୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

## ବିଚାର ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା

ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ମନ ବାସନାର ସଂପର୍କରେ ଆସିଲେ ଆଣିଥାଏ ବନ୍ଧନ, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତ ତାକୁ ସ୍ୱାଧୀନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ପିଞ୍ଜରାବଦ୍ଧ ସିଂହ ପିଞ୍ଜରାକର ବାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସେ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ବିନୟର ସହିତ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବାସନାକୁ ଭାଙ୍ଗି ବା ନଷ୍ଟ କରି କ୍ରମାଗତ ବିଚାର, ଆତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ, କ୍ରମାଗତ ନିଦିଧ୍ୟାସନ (ପ୍ରଗାଢ଼ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଓଁକାରର ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଏହାର ଅର୍ଥ) ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଏହି

ଭୌତିକ ଶରୀରର ପିଞ୍ଜରାରୁ ବାହାରି ଆସେ । ତୁମର ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ଯେତେ ହ୍ରାସ କରିବ, ସ୍ୱରୂପ ଭାବନା ବା ବ୍ରହ୍ମଭାବନା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସେତେ ଅଧିକ ସୁଖୀ ହେବ । ଅନୁପାତିକ ଭାବରେ ବାସନା ଯେତେ କ୍ଷୀଣ ହେବ, ମନ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁପାତରେ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବ । ମନଟା କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ବାସନାର ଗୋଟିଏ ଗୁଚ୍ଛ । ମନ ବାସନା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, ଯାହା ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ପୁନର୍ଜନ୍ମର ଏକ ଅସମାପ୍ତ ଧାରା । ମନର ପ୍ରକୃତ ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ବାସନା । ଏହି ଦୁଇଟି ଯାକ ଏକାର୍ଥବୋଧକ ।

## ଅହଂକାର ଉପରେ ବିଜୟ

ତୁମେ ଯଦି ଅହଂକାର (ସେହି ମିଥ୍ୟା ଛୋଟ "ମୁଁ"ଟିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବ) ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦମନ କରିବ, ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଆପେ ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ସମସ୍ତ ଦୁଃଖର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଅହଂକାର । ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଯେପରି ମୁରବୀ ବାପାଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି, ସେହିପରି ସମସ୍ତ ବାସନା, ତୃଷ୍ଣା, କାମନା ଇତ୍ୟାଦିଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରରୂପୀ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଅହଂକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ।

କ୍ରମାଗତଭାବରେ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ-ମନ-ବ୍ୟାଟେରୀରୁ ଅଖଣ୍ଡ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି" ବୃତ୍ତି (ବ୍ରହ୍ମାକାର-ବୃତ୍ତି) ଉତ୍ପନ୍ନ କର । ତା' ହେଉଛି ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତିଷେଧକ । ଏହାକୁ ନିରାପଦରେ ପକେଟ ଭିତରେ ରଖ; ଯେତେବେଳେ ଅହଂକାରର ମିଥ୍ୟା 'ମୁଁ' ଭାବନାର ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଶୁଙ୍ଘି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ମନର ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅହଂକାରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରୂପୀ ଶତ୍ରୁଗୁଡ଼ିକୁ ଜୟ କରିବ, ସେତେବେଳେ ସଦା ଜାଗ୍ରତ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇଯିବ ।

## ମୋକ୍ଷର ଅର୍ଥ

ଏହି ଭ୍ରମାତ୍ମକ ସାଂସାରିକ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଯାହାକି ଶହ ଶହ ଜନ୍ମର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସହଜରେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଅନେକ ଦିନର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ହେ ସାଧକମାନେ, ବିବେଚନାର ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଉପଭୋଗର ଇଚ୍ଛାକୁ ଦୂରେଇ ଦେବା ପରେ, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାସନା ମୁକ୍ତ ଥିବା ମନର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ମୋକ୍ଷର ମାନେ ନୁହେଁ ସାଂସାରିକ ବିଷୟରୁ ଭୌତିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା; ବରଂ ଏହାର ଅର୍ଥ ଏପରି ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଯାହାକି ସମସ୍ତ ଦୂଷିତ ବାସନାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ

ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା । ତୁମେ ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି କରିବ ଏହି ଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଜଗତ ଦ୍ୱାରା ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଗୀତାର ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଶ । "କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବମାନେ ରାଗ, ହିଂସା, ମୋହଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ବିଷୟ ଭୋଗ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଉଚ୍ଚତର ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ଆୟତ୍ତରେ ରହି ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରନ୍ତି" (ଗୀତା- ୨ୟ-୬୪ ଶ୍ଲୋକ) । ଯୋଗ ବାଶିଷ୍ଠଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଶ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ।

ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ବାସନା ନ ଥାଏ । ବାସନାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଲୋପ ଘଟେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ । କେବଳ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଦୂଷିତ ବାସନାର ବୀଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପୋଡ଼ି ଦିଏ । ବ୍ରହ୍ମ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଲୋପ ହୋଇଯାଏ, ଯାହାକି ଭୋଗର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଆକାର ନେଇଥାଏ । ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ନିର୍ଭିକ ମନ ଗୋଟିଏ ଘୃତ ପ୍ରଦୀପ ପରି ସ୍ଥିର ଓ ନିଷ୍ପ୍ରଭ ହୋଇଯିବ ।

□□□

# ୨୧

# ଆକାଂକ୍ଷା

# (DESIRES)

ଝାଡ଼ି ଦିଅ ତୁମ ମନର ଜାଗାଟିକୁ
ଜାଗା କରିଦିଅ ତୁମ ପ୍ରିୟର ବସିବା ପାଇଁ ।
ଛାଡ଼ି ଦିଅ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଭାବନାକୁ
ତେବେ ଯାଇ ସିଂହାସନ ଉପଯୁକ୍ତ ହେବ ତାଙ୍କ ବସିବା ପାଇଁ ।
ସହସ୍ର ଆକାଂକ୍ଷା ଗ୍ରାସ କରିଛି ତୁମକୁ
ସହସ୍ର ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ ଆଉ ଅଭିପ୍ରାୟ
କିପରି ତୁମେ ଜାଗା କରିବ ତାଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ପାଇଁ
ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ନାହାନ୍ତି ସେମାନେ ତାଙ୍କର ରାଜ୍ୟଟିକୁ !

## ଆକାଂକ୍ଷା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ

ଆକାଂକ୍ଷା ହେଉଛି ଭାବାମବକ ମନର ଗୋଟିଏ ଧାରା । ଏହାର ଶକ୍ତି ଅଛି ମନକୁ ବହିର୍ମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ । ଆକାଂକ୍ଷା ହେଉଛି ଇନ୍ଧନ, ଭାବନା ହେଉଛି ଅଗ୍ନି । ଏହି ଭାବନାର ଅଗ୍ନିକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଥାଏ ଆକାଂକ୍ଷାର ଇନ୍ଧନ । ତୁମେ ଯଦି ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେବ ତେବେ ଅଗ୍ନି ତା'ର ଗର୍ଭ (ଉଦ୍ଭବ ସ୍ଥଳ)କୁ ଫେରିଯିବ । ତୁମେ ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଯଦି ଭାବନାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବ, ତେବେ ମନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ପାଖକୁ ଫେରି ଯିବ ।

ଏହା କେବଳ ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ମନ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ସେ ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ତାହାକୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେବେ ଯାଇ ସେ ମାୟାର ଜାଲରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ଠିକ୍ ଯେପରି ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷୀ ପିଞ୍ଜରାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଆକାଶରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଉଡ଼ି ବୁଲେ ।

ଆକାଂକ୍ଷା, ଭାବନା ଏବଂ ଅହଂକାର ଗୋଟିଏ ପାପ ଚକ୍ରର ଅଂଶ । ତୁମେ ଯଦି ଏହା ଭିତରୁ ଗୋଟିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ ତେବେ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଆପେ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ତିନୋଟି ହେଉଛି ମନର ଅଟ୍ଟାଳିକାର ସ୍ତମ୍ଭ ବା ପ୍ରଧାନ ଭିତ୍ତି ପ୍ରସ୍ତର । ସେମାନେ ମନ ଝଞ୍ଜିରର ତିନୋଟି କଡ଼ି । ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଲେ ସମୁଦାୟ ଝଞ୍ଜିରଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

## କ'ଣ ପାଇଁ ଆକାଂକ୍ଷା ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ

କ'ଣ ପାଇଁ ମନରେ ଆକାଂକ୍ଷାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । ଆନନ୍ଦର ଅଭାବରୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଆକାଂକ୍ଷାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । କୌତୂହଳତା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆକାଂକ୍ଷା ରୂପରେ ଆସିଥାଏ । ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଅନୁଭବ ଆକାଂକ୍ଷାର ଅଗ୍ରଗତି କରେ । ଆଶା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ଷା ଆକାଂକ୍ଷାର ପୁଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

## ବିକ୍ଷେପ-ମନର ସ୍ୱଭାବ

ଉତ୍ତାପ ଯେପରି ଅଗ୍ନିଠାରୁ ଅଭିନ୍ନ, ସେହିପରି ବିକ୍ଷେପ ବା ମନର ଆନ୍ଦୋଳନ ମନ ଠାରୁ ଅଭିନ୍ନ । ଏହା ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ହଇରାଣ କରିଥାଏ । ଏହା ହଠାତ୍ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂକଳ୍ପକୁ । ଯଦି ବିକ୍ଷେପ ନ ରହିବ ତେବେ ମନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିବ ନାହିଁ । ବିକ୍ଷେପ ଯୁକ୍ତ ମନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏହି ଜଗତକୁ । ମଳ ମନର ମଧ୍ୟ ଅତି ସହଜରେ ସଫା କରିଦେଇ ହେବ କିନ୍ତୁ ଏହି ବିକ୍ଷେପକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସାଧକ ପକ୍ଷରେ ଦରକାର ଦୀର୍ଘ ସମୟର ଏକ ସାହାସୀକ ଚେଷ୍ଟା । ଯେତେବେଳେ ନିର୍ଭୀକ ଉଦ୍ଦାଳକ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଏହି ଚିତ୍ତ-ବିକ୍ଷେପର କାରଣ ଯୋଗୁ ଅନେକ କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ପଡ଼େ । ରାଜା ଭର୍ତ୍ତୃହରି ଏହିପରି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ସେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ମନର ଏହି ବିରକ୍ତିକର ବିଚଳିତ କରିବାର ଶକ୍ତିକୁ ପାର ହେବା ପାଇଁ । ବିକ୍ଷେପ ହେଉଛି ମାୟା । ବିକ୍ଷେପ ହେଉଛି ଅଶୁଦ୍ଧ ମାୟା । ତୁମକୁ ଏହି ବିକ୍ଷେପ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ ନିରନ୍ତର ଉପାସନା, ଯୋଗ ବା ଅନନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ତେବେ ଶାନ୍ତି ଆପେ ଆପେ ଆସିଯିବ ।

## ଆକାଂକ୍ଷାର ପ୍ରକାର

ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆକାଂକ୍ଷା ହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ଅଶୁଦ୍ଧତା । କାମ ବାସନାର ବୀପରିତ

ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଅଶ୍ଲୀଳ ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅଶୁଦ୍ଧତା । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଆଣିଦିଏ ବନ୍ଧନ । ତୁମେ ସହଜରେ ତୁମର ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲା ଏବଂ ଧନକୁ ତ୍ୟାଗ କରିପାର କିନ୍ତୁ ତୁମର ଉଚ୍ଚ ଆକାଂକ୍ଷା, ନାମ ଓ ଯଶକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ଯୋଗ ପଥରେ ଏହି ଉଚ୍ଚ ଆକାଂକ୍ଷା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ଏହା ହେଉଛି ମାୟାର ବନ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ର, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ସାଂସାରିକ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରେ । ଏପରିକି ଯଦି ସାମାନ୍ୟ ଟିକେ ଆକାଂକ୍ଷା, ନାମ ଓ ଯଶ ପାଇଁ ଥିବ, ସତ୍ୟ ସେଠାରେ ପ୍ରକଟ ହେବ ନାହିଁ । ସତ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହା କୌଣସି ଆଡ଼ମ୍ବରପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜ୍ଞାପନ ଦରକାର କରେ ନାହିଁ । ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଓ ବସ୍ତୁର ଆତ୍ମା ।

## ଅନିର୍ବୁଦ୍ଧ ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୁକ୍କାୟିତ ଆକାଂକ୍ଷା

ତୁମେ ସମସ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ତଥାପି ତୁମ ମନରେ କିଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନିର୍ବୁଦ୍ଧ ଆକାଂକ୍ଷା ବା କାମନା ରହିଯାଏ ଯାହାକୁ ବୁଝି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହିଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର । ସେଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମେ ଯଦି ସାବଧାନ ଓ ସତର୍କ ନ ରହିବ ତେବେ ଏହି ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ଥିବା ଆକାଂକ୍ଷାର ଅର୍ନ୍ତପ୍ରବାହ ତୁମକୁ ଯେ କୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କଚାଡ଼ି ଦେବ ଏବଂ ତୁମର ବୈରାଗ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ ଓ ଅବଶେଷରେ ତୁମର ପତନ ଘଟାଇବ । ମୁଁ ଅନେକ ଯୋଗଭ୍ରଷ୍ଟଙ୍କୁ ଦେଖିଛି । ଯେଉଁମାନେ ଯୋଗଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗୁପ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷାର ଦମନ କରିବାର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅର୍ନିବୁଦ୍ଧ ଆକାଂକ୍ଷା ତୁମ ମନରେ ଥିବ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାକୁ ଯିବା କଥା ସ୍ୱପ୍ନରେ ସୁଦ୍ଧା ଭାବିପାରିବ ନାହିଁ । ମନକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ ନ କରି ତୁମେ କେବେ ବି ପ୍ରକୃତ ପରାବୈରାଗ୍ୟର ବିକାଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

## ତୃଷ୍ଣା

ତୁମେ ବୃଦ୍ଧ ହୋଇଯିବ, ବାଳ ସବୁ ଧଳା ହୋଇଯିବ କିନ୍ତୁ ତୁମ ମନ ସେହିପରି ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ । ତୁମର ଦକ୍ଷତା ଚାଲିଯିବ କିନ୍ତୁ ଆକାଂକ୍ଷା ରହିବ, ତୁମେ ଜରାବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ମଧ୍ୟ । ଜନ୍ମର ପ୍ରକୃତ ବୀଜ ହେଉଛି ତୃଷ୍ଣା । ଏହି ଆକାଂକ୍ଷାର ବୀଜ ସୃଷ୍ଟି କରେ ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଆକାଂକ୍ଷାର ସଂସାର ଚକ୍ରକୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣାୟମାନ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେମାନଙ୍କୁ ମୂଳରୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ, ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ

ନିରାପଦରେ ରହିବ । ତୁମେ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଗଭୀରରେ ଥିବା ଆକାଂକ୍ଷାର ବୀଜକୁ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା, ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନ, ଓଁକାର ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଭକ୍ତି ନିର୍ମୂଳ କରିଦେବ । ତୁମକୁ ଏହାକୁ ଘରିଆଡୁ ଖୋଜି ବାହାର କରି ଭସ୍ମ କରିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେପରି ପୁନଃର୍ଜୀବିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥିବ ତେବେ ଯାଇ ତୁମ ଚେଷ୍ଟାର ଫଳ-ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

"ପ୍ରେମ କର, ମାରିଦିଅ", "ବିବାହ କର ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କର", "ଆକାଂକ୍ଷା ବିନା ଉପଭୋଗ କର", "ବିନା ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କର", ଏହାସବୁ ବିରୁଦ୍ଧାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ । ଜଣେ ସ୍ଥୁଳ ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧି ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଏସବୁକୁ ବୁଝିପାରିବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ଶୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧିର ଆବଶ୍ୟକ । ଧର ତୁମେ ଗତ ପନ୍ଦର ବର୍ଷ ଧରି ଭୟଙ୍କର ଧୂମ୍ରପାନ କରୁଥିଲ । ତା'ପରେ, ତୁମେ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଧୂମ୍ରପାନ ଛାଡ଼ିଦେଲ । ଧୂମ୍ରପାନ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ମରିଗଲା । ଭାବ, ତୁମର ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ଷଷ୍ଠ ବର୍ଷରେ ତୁମକୁ ଗୋଟିଏ ସିଗାରେଟ ଯାଚିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଆଉ ଧୂମ୍ରପାନ କରିବାର ଆକାଂକ୍ଷା ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମେ ସେହି ସିଗାରେଟକୁ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ଉପଭୋଗ କର, ତାହା ତୁମେ କରିବ କେବଳ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବା ପାଇଁ, ଏହାକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଭୋଗ କହନ୍ତି । ଏହାକୁ ତୁମେ ଉପଭୋଗ କଲ ବିନା ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ବିନା ଇଚ୍ଛାରେ । ଈଶ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧ ଭୋଗକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।

## ଆକାଂକ୍ଷାର ତୃପ୍ତି କେବଳ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ସୁଖ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ

ଆକାଂକ୍ଷା ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଯେତେବେଳେ ଈପ୍ସିତ ବସ୍ତୁର ଭୋଗରେ ଆକାଂକ୍ଷା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଏ, ତୃପ୍ତି ଆସେ କ୍ଷଣକ ପାଇଁ । ଉଲ୍ଲାସ ହୁଏ-ଈପ୍ସିତ ବସ୍ତୁର ପ୍ରାପ୍ତିରେ । ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ବସ୍ତୁର ସ୍ୱାଦର ଉପଭୋଗ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ । ଯେଉଁଠାରେ ଉଲ୍ଲାସ ଅଛି ସେଠାରେ ଆନନ୍ଦ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଆନନ୍ଦ ଅଛି, ସେଠାରେ ଯେ ଉଲ୍ଲାସ ରହିବ ସେପରି କିଛି କଥା ନାହିଁ । ଉଲ୍ଲାସ ହେଉଛି ଏକ ଶ୍ରାନ୍ତ କ୍ଳାନ୍ତ ପଥିକ ପରି ଯେ କେବଳ ଶୁଣି ପାରେ ବା ଦେଖି ପାରେ ଜଳକୁ ବା ଏକ ଛାୟାବହୁଳ ବନକୁ । ଆନନ୍ଦ ହେଉଛି ସେହି ଜଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ବା ସେହି ଛାୟାବହୁଳ ବନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ।

ଯେଉଁଠାରେ ଅଛି ଆକାଂକ୍ଷା, ସେହିଠାରେ କେବଳ ଆନନ୍ଦ ଥାଏ । ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତିର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଆକାଂକ୍ଷା । ଯେଉଁଠାରେ ଆକାଂକ୍ଷା ନାହିଁ ସେଠାରେ

ଆନନ୍ଦ ନ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କ୍ଷୁଧା ନ ଥାଏ, ସେଠି କୌଣସି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଶୋଷ ନାହିଁ, ସେଠି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିଦାୟକ ପାନୀୟର ପ୍ରଭାବ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ କ୍ଷୁଧା ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ରୁଚିକର ଖାଦ୍ୟ । ଗରମ ଦୁଗ୍ଧର ପ୍ରଥମ କପଟି ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ କପ୍‌ଟି ବିରକ୍ତି ଆଣିଦିଏ । ଉପଭୋଗ ପରେ ତୃପ୍ତି ଆସେ । ତେଣୁ ବିରକ୍ତି ଆସେ ଯେତେବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ କପଟି ନିଆଯାଏ । ତେଣୁ ଦୁଗ୍ଧରେ ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦ ନ ଥାଏ । ସୁଖ ଆତ୍ମା ଠାରେ ଥାଏ । କେବଳ ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ, ଭ୍ରାନ୍ତି ଯୋଗୁ ଏହା ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ, ବସ୍ତୁ (ଦୁଗ୍ଧ) ଉପରେ । ଏହା ଭ୍ରାନ୍ତିସୁଖ । ଯଦି ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ଦୁଗ୍ଧଠାରେ ଥାଆନ୍ତା ତେବେ ଏହା ସବୁବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥାନ୍ତା କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ବିଷୟ ଏପରି ନୁହେଁ ।

ଆକାଂକ୍ଷାଟି ମନରେ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୃତ୍ତି ଆସେ । ଏହି ବୃତ୍ତି ତୁମର ମନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ତୁମର ଇପ୍‌ସିତ ବସ୍ତୁର ଉପଭୋଗ କରି ତୃପ୍ତି ନ ପାଇଛ । ଉପଭୋଗ ପରେ ଆସେ ଶାନ୍ତି ବା ସୁଖ । ତା'ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଆକାଂକ୍ଷା ମନରେ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟିଏ ଆକାଂକ୍ଷାର ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟିର ଉଦ୍ରେକ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଥାଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ, କାରଣ ସେତେବେଳେ ମନ ନ ଥାଏ । ଏହା ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ତୁମେ ସେତେବେଳେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଅ । ଦୁଇ ଆକାଂକ୍ଷାର ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦର ଅବସ୍ଥା ତାହା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ । ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଭାବନାକୁ ରଖି ତୁମେ ଯଦି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦର ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ରଖିପାରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆକାଂକ୍ଷା ବା ବୃତ୍ତିକୁ ଉଦ୍ରେକ ହେବାକୁ ନ ଦେବ ତେବେ ତୁମେ ସମାଧିସ୍ଥ ହୋଇପାରିବ । ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ ବୃତ୍ତିର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ସନ୍ଧିକ୍ଷଣ ।

## ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ଅତୋଷଣୀୟ

ମନ ଆକାଂକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୱଂସ ଲୀଳା ଘଟାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଆକାଂକ୍ଷାର ଉଦେକ୍ର ହୁଏ, ତୁମେ ଭାବିନିଅ ଯେ ସେହି ଆକାଂକ୍ଷାଟି ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଗଲେ, ତୁମେ ସମସ୍ତ ସୁଖ ପାଇଯିବ । ତୁମେ ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା କର ଯଦି ଇପ୍ସିତ ବସ୍ତୁଟିକୁ ପାଇବା ପାଇଁ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସେ ଇପ୍ସିତ ବସ୍ତୁଟି ପାଇଯାଅ, କିଛିଟା ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କର (ମିଥ୍ୟା ତୁଷ୍ଟି) ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ । ପୁଣି ମନ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଉଠେ । ସେ ପୁଣି ନୂତନ ଅନୁଭୂତି ଋହେଁ । ବିରକ୍ତି ଏବଂ ଅସନ୍ତୋଷ ଭାବ ଆସେ । ପୁଣି ଏହା ଆଉ କିଛି ନୂଆ ବସ୍ତୁ ଋହେଁ ଉପଭୋଗ ପାଇଁ । ଏହି କାରଣରୁ ବେଦାନ୍ତିକମାନେ ଏ ଜଗତକୁ ଏକ କଳ୍ପନା ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଥା'ନ୍ତି ।

ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ଅଗଣିତ ଅତୋଷଣୀୟ ଓ ଅଜୟ ଅଟେ । ଭୋଗ କେବେ ସନ୍ତୋଷ ଆଣିଦିଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଭାବିବା ଗୋଟିଏ ଭ୍ରମ । ଭୋଗ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହା ଠିକ୍ ଅଗ୍ନିରେ ଘୃତ ଢ଼ାଳିବା ପରି । ଭୋଗ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ, ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଗୁରୁତର କରିଥାଏ । ପୁରାକାଳର ରାଜା ଯଯାତିଙ୍କ କଥା ଦେଖ । ସେ ତାଙ୍କ ନିଜ ପୁଅଠାରୁ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥା ଉଧାର ଆଣିଥିଲେ ଏକ ହଜାର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ ବାସନା ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ । ଶେଷରେ ତାଙ୍କର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ତିକ୍ତତାର ସହିତ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି କହିଥିଲେ- "ହାୟ, କି ନିର୍ବୋଧ ମୁଁ ସତେ ! ତଥାପି ମୋର କାମ ବାସନାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି, ଆକାଂକ୍ଷାର ଅନ୍ତ ନାହିଁ । ମୁଁ ମୋର ଜୀବନଟାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଛି । ହେ ଭଗବାନ୍, ମୋତେ ଦୟା କର, ଉଠାଇନିଅ ମତେ ସଂସାରର ଏହି ପଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ।" ଏହା ମହାଭାରତରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ତୁମେ ଗୀତାରେ ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ ଅଣଚାଳିଶ ଶ୍ଳୋକରେ ଦେଖିବ- "କାମରୂପେନ କୌନ୍ତେୟ, ଦୁଷ୍ପୁରେଣାଅନଳେନ ଚ ।" "କାମନା ଅଗ୍ନି ପରି ଅତଷୋଣୀୟ" ।

## ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଆକାଂକ୍ଷାରୁ ମୁକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ

ତୁମେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାନ୍ତି କରିପାରିବ, ଯଦି ତୁମେ କାମ, ବାସନା ଏବଂ ନିତ୍ୟ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବ । ଶରୀରକୁ କାମ ଓ ବିଳାସବସ୍ତୁରୁ ପୃଥକ ରଖିବା, ମନକୁ ମନର ଅନୈତିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ପୃଥକ୍ କରିବାଟା ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ପରେ ଯାଇ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଆଲୋକ ଅବତରଣ କରିବ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଭାଇସ୍‌ରାୟଙ୍କ ଆଗମନର ସ୍ୱାଗତ ପାଇଁ ବଙ୍ଗଳାରୁ ବୁଢ଼ିଆଣି ଜାଲ ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମଇଳା ସଫା କରାଯାଏ ଏବଂ ବଗିଚାରୁ ସମସ୍ତ ବାଲୁଙ୍ଗା ସଫା କରାଯାଏ । ସେହିପରି ମାନସିକ ପ୍ରାସାଦରୁ ସମସ୍ତ ପାପ, କାମନା ଏବଂ ଅନୈତିକ ଅବସ୍ଥା ସବୁକୁ ସଫା କର ସେହି ପବିତ୍ର ବ୍ରହ୍ମ ଯେକି ସମସ୍ତ ଭାଇସ୍‌ରୟଙ୍କ ଭାଇସ୍‌ରାୟ ତାଙ୍କ ଆଗମନର "ସ୍ୱାଗତ ପାଇଁ" ।

ଯେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ କାମନାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ, ଜଣେ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ତାକୁ ସ୍ୱାଗତ କରେ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟା କରେ ତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ, କିନ୍ତୁ ଜଣେ ଜିଜ୍ଞାସୁ ନିଜର ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ତାହାକୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରେ । ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କାମନାର ଏତେ ଟିକିଏ ଝଲକକୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟକର ଜିନିଷ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ କୌଣସି କାମନାକୁ ପ୍ରଶୟ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ କେବଳ ଆତ୍ମାରେ ହିଁ ସଦା ଆନନ୍ଦିତ ରୁହନ୍ତି ।

# ଆକାଂକ୍ଷାକୁ କିପରି ଦମନ କରିବ

ଏହି ସଂସାର ସାଗରରେ ଆକାଂକ୍ଷା ହେଉଛି କୁମ୍ଭୀର । ସେମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ଆସିବାମାତ୍ରେ ସେମାନଙ୍କୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ମାରିଦିଅ । ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନମିତ ହୁଅ ନାହିଁ । ତୁମର ଚେଷ୍ଟାରେ ତୁମେ ହତାଶ ହୁଅ ନାହିଁ । ପବିତ୍ର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କର ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧ ମନକୁ ପବିତ୍ର ମନ ସାହାଯ୍ୟରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ତୁମର ମନକୁ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମନଙ୍କଠାରେ ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ଦିଅ । ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ମନରେ ଉଦ୍ରେକ ହେବା ମାତ୍ରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବିଚାର, ଉତ୍ସାହପୂର୍ଣ୍ଣ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୱଂସ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଆକାଂକ୍ଷା ମନରେ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ, ତୁମେ ତୁମର ବିବେକର ପରାମର୍ଶ ନିଅ । ବିବେକ ତୁମକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଣାଇଦେବ ଯେ ଆକାଂକ୍ଷାର ପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ କେବଳ ଦୁଃଖ ଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ବୃଥା ପ୍ରଲୋଭନ କେବଳ ମନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । କେବଳ ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ତ୍ୟାଗ ମନରେ ଆଣି ଦେଇପାରିବ ସନ୍ତୋଷ ଓ ଶାନ୍ତି । ଏହା ତୁମକୁ ଉପଦେଶ ଦେବ, ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଏବଂ ଉପନିଷଦ୍ ଅଧ୍ୟୟନ, ଓଁକାର ଜପ ଏବଂ ପବିତ୍ର ଗଙ୍ଗା କୂଳର ଏକ ନିର୍ଜନ ସ୍ଥାନରେ ସମାଧିନିଷ୍ଠା କରିବା ପାଇଁ । ଗମ୍ଭୀରଭାବରେ ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତା କର ଯେ ଏହି ନୂତନ ଆକାଂକ୍ଷା ତୁମକୁ ଅଧିକ ସୁଖ ବା ଅଧିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ଆଣି ଦେବକି ନାହିଁ । ବିବେକ ତୁମକୁ ପଥ ଦେଖାଇବ, କିପରି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନଷ୍ଟ କରିହେବ । ଜ୍ଞାନପଥର ଜଣେ ଜିଜ୍ଞାସୁର, ଅନିଷ୍ଟକାରୀ 'ମର' (ପ୍ରଲୋଭନ)କୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବଡ଼ ଛୋଟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବିବେକ ଓ ଇଚ୍ଛା ଏହି ଦୁଇଟି ହେଉଛି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ର ।

କେବେବି କୌଣସି ଉପହାର କାହାରି ଠାରୁ ଏପରିକି ତୁମର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ଏକ ଦାସତ୍ୱ ପ୍ରବୃତ୍ତି, ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଆସକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । କିଛି ମାଗିବା ହେଉଛି ଭିକ୍ଷା ବୃତ୍ତି । ସୁପାରିସ କରିବା ବି ଭିକ୍ଷା ବୃତ୍ତି । ଜଣେ ଭିକାରୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ମୁକ୍ତି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରୟାସ ପାଇଁ ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଚାରା ଗଛକୁ ଭୋକିଲା ରଖ ପାଣିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରି, ସେହିପରି ତୁମେ ବିରକ୍ତିକର ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ରଖିପାର ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମନକୁ ବାସ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ନ ଦେଇ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ କ'ଣ ତୁମେ ନ ଜାଣିଛ, ସେଥିପ୍ରତି ତୁମର ଆକାଂକ୍ଷା ରହିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଏହାକୁ ଦେଖିବା ପରେ ବା ତା' ବିଷୟରେ ଶୁଣିବା ପରେ ବା ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରେ, ତାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ତୁମର ଇଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ନୀତି ହେଉଛି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ,

ସେପରି କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରିବା, ସ୍ପର୍ଶ ନ କରିବା ବା ନ ଦେଖିବା ଯାହାକି ଭାବନାକୁ କଳଙ୍କିତ କରିପାରେ । ତୁମକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଫେରାଇ ନେବା ଦରକାର ଏବଂ ବିଶେଷକରି ତୁମର ଭାବନାକୁ ସେହି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ । ସମୟକ୍ରମେ, ସମସ୍ତ ଆପତ୍ତିଜନକ ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ମନରେ ଥିବା ଏହି ଆକାଂକ୍ଷା, ଏହି ଶରୀରକୁ ଗଠନ କରିଥାଏ । ଏହି ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୃତି ନିର୍ଭର କରେ ସଂସ୍କାରର ଗୁଣ ଉପରେ । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ନୈତିକ ସଂସ୍କାର, ଉତ୍ତମ ଆକାଂକ୍ଷା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ଏବଂ ଯଦି ସେଗୁଡ଼ିକ ମନ୍ଦ ହୋଇଥିବ ତେବେ ସେମାନେ ଅସତ୍ ଆକାଂକ୍ଷାର ସୃଷ୍ଟି କରିବେ । ବୁଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ "କର୍ମାନୁସାରିଣି" କର୍ମର ପ୍ରକୃତି ଅନୁଯାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବାକୁ ହେବ, ପବିତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ରର ଧାର୍ମିକ ଆଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଚିନ୍ତନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା । ଆକାଂକ୍ଷା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ଭାବନାରେ ଏବଂ ଭାବନା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ । ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦ ଆକାଂକ୍ଷା, ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦ ଭାବନାକୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଯାହାକି ଏକ ମନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରେ । ସର୍ବଦା ନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟ କର- ଦାନ, ତପ, ଜପ, ଦମ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ । ନିଷିଦ୍ଧ (ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁମୋଦିତ ନୁହେଁ) କର୍ମକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ନିରନ୍ତର ସତ୍ସଙ୍ଗ କର । ଏହା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ଏହା ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ମନର ମନ୍ଦ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ।

ଅର୍ଦ୍ଧ ବିକଶିତ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମନ ଗୁରୁତର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରେ ଯେତେବେଳେ ଏହା ସମସ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରେ । ଏହା ଉଚ୍ଚତର ଆତ୍ମାଠାରୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ଦ୍ୱାରା ସାହାଯ୍ୟ ଭିକ୍ଷା କରେ ।

ଗୋଟିଏ ବିପରୀତ ଆକାଂକ୍ଷା, ଏକ ଆକାଂକ୍ଷା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ, ଏକ ଦୃଢ଼ ଆକାଂକ୍ଷା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ପାଇବା ପାଇଁ, ସମସ୍ତ ସାଂସାରିକ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ । ନୈତିକ ଆକାଂକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ଦମନ କର । ତା'ପରେ ନୈତିକ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ତ୍ୟାଗ କର, ଏକ ଦୃଢ଼ ଆକାଂକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମୁମୁକ୍ଷୁତ୍ୱ ପାଇଁ । ଅବଶେଷରେ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତିର ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ମଧ୍ୟ ପରିତ୍ୟାଗ କର । ଶୁଭ ବାସନା ଦ୍ୱାରା ଅଶୁଭ ବାସନାକୁ ତ୍ୟାଗ କର, ସ୍ୱରୂପ ବାସନା ଦ୍ୱାରା ଶୁଭ ବାସନାକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ନିଦିଧ୍ୟାସନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱରୂପ ବାସନାକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଲୋପ ହେବ । ଆକାଂକ୍ଷାର ପରିସମାପ୍ତିରେ, ଜୀବତ୍ୱର ବିଲୟ ଘଟେ ।

ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନ ସମସ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ଆକାଂକ୍ଷା ନ ଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମ ହେଉଛନ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଦ୍ଧ । "ଓଁ" ଜପ କର, ଜପ କର ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ "ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶୁଦ୍ଧ" । ସମସ୍ତ ବାସନା ଉଭେଇ ଯିବ ।

ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଧ୍ୱଂସ କର । ଭାବନା ରହିତ ହେବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କର । ତୁମେ ବାସନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରିବ । କାମ ବାସନାର ଚରିତାର୍ଥ କରିବାର ଭାବନାରେ ମନ ଯଦି ଜଡ଼ିତ ହୁଏ, ତାହା ଅନ୍ଧ ଭାବରେ ମଣିଷକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ, କାମ ବାସନାର ଉପଭୋଗ ପାଇଁ । ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବନା ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଅସତ୍ ଜିନିଷର ମୂଳ । ଉନ୍ନତ ଭାବନା, ନିମ୍ନ ଓ ନିକୃଷ୍ଟ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିକୃଷ୍ଟ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଶୟ ଦିଅ ନାହିଁ ।

## ବାସନାର ବିନାଶ ଆଣିଦିଏ ଆତ୍ମ ସୁଖ

ବାସନା ସହିତ ମନ ଏକ ବନ୍ଧନ । ବାସନାମୁକ୍ତ ମନ ମୁକ୍ତ ଅଟେ । ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱୟଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ । ବାସନାହୀନତା ହେଉଛି ସ୍ୱୟଂ ଆତ୍ମ ସୁଖ ବା ଆନନ୍ଦ । କେବଳ ମାୟାର ବିଲୋପ ହେଉଛି ମୋକ୍ଷ । ନିକୃଷ୍ଟ ସଂକଳ୍ପର ବିଲୋପ ଘଟିଲେ, ଅବିଦ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବିଲୋପ ହୁଏ । ଯଦି ଦୃଶ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ସମସ୍ତ କାମନା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ମନର ଏହି ପ୍ରକାର ତ୍ୟାଗ ହିଁ ହେଉଛି ଅଜ୍ଞାନର ନାଶ । ଏପରି ଆନନ୍ଦ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜର ଯତ୍ନରୁ ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷାର୍ଥ ପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ପୁରୁଷାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ମାର୍କଣ୍ଡେୟଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ବଦଳି ଯାଇଥିଲା । ସେ ଚିରଞ୍ଜୀବି ହୋଇଯାଇଥିଲେ ।

ବାସନା ହେଉଛି ଶାନ୍ତିର ଶତ୍ରୁ । ତୁମେ ଏହି ବାସନା ଯୋଗୁ ଭିକାରୀ ହୋଇଯିବ । ବାସନା ମୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ଏ ଜଗତରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଧନବାନ୍ । ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଧନୀ କରେ ।

ସେହି ବାସନାରୂପୀ କୁମ୍ଭୀରର ଶକ୍ତ ମୁଠାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କର । ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ହତୋତ୍ସାହ ହୁଅ ନାହିଁ । ସାହାସ ରଖ । ସିଂହ ପରି ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୁଅ । ଶୁଦ୍ଧ ମନର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୂଷିତ ମନକୁ ଧ୍ୱଂସ କର । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା କର ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ସହିତ ଆତ୍ମାରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

## ୨୨

# ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ

# (RAGA-DVESHA)

"ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ବିମୁକ୍ତିସ୍ତୁ ବିଷୟାନିନ୍ଦ୍ରିୟୈଶ୍ଚରନ୍,
ଆତ୍ମ ବଶ୍ୟୈର୍ବିଧେୟାତ୍ମା, ପ୍ରସାଦ ମଧିଗଚ୍ଛତି ।୬୪।
"ଯେଉଁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆତ୍ମା, ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ମୋହଶୂନ୍ୟ ହୋଇ
ବିଷୟ ଭୋଗ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଶାନ୍ତି, ପ୍ରସନ୍ନତା ଲାଭ କରନ୍ତି ।"

(ଗୀତା- ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ, ୬୪ ଶ୍ଲୋକ)

## ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ବନ୍ଧନର କାରଣ

ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ ଏବଂ ତଟସ୍ଥ ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ମନର ତିନୋଟି ପ୍ରଧାନ ବୃତ୍ତି । ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ (ପସନ୍ଦ-ନାପସନ୍ଦ, ପ୍ରେମ ଏବଂ ଘୃଣା, ଆକର୍ଷଣ ଓ ବିକର୍ଷଣ) ହେଉଛି, ମନର ଦୁଇଟି ପ୍ରବାହ, ଯାହାକି ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ପକାଏ । ରାଗ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ ହେଉଛି ମନର ଦୁଇଟି ଦୋଷ ଯେ କି ତୁମକୁ ଏହି ଜଗତକୁ ଆଣିଛି । ବନ୍ଧନର ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭାବାବେଗ ଏହି ରାଗ, ଦ୍ୱେଷର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଭୁକ୍ତ । ଏହି ଦୁଇଟି ସ୍ରୋତ ହେଉଛି ମନର ଧର୍ମ କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମାର ନୁହେଁ । ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖ, ହର୍ଷ ଏବଂ ଶୋକ, ଉଲ୍ଲାସତା ଓ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଏହି ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମନକୁ ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ ଉଭେଇ ଯାଏ, ହର୍ଷ ଓ ଶୋକ ମଧ ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

## ସ୍ୱାର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରେମ ଓ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ପ୍ରେମ

ଯେତେବେଳେ ସମଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ଦୁଇଟି ବଳ ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି, ସେଠାରେ ଏକ ତୃତୀୟ ବଳର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସମଶକ୍ତି ଏବଂ ସମଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ଦୁଇଟି ବ୍ୟକ୍ତି ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ତୃତୀୟ ଶକ୍ତିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ପ୍ରେମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରେମର

ବୈଜ୍ଞାନିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା । ଆକୃଷ୍ଟତା ହେଉଛି ଆକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି । ବିରାଗତା ହେଉଛି ବିକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି । ମୁଁ ନିଜକୁ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଦେଖେ, ମୁଁ ତାକୁ ନିଜ ପରି ଭଲ ପାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ତୁମଠାରେ ମୋର କିଛି ଗୁଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଏ, ସେତେବେଳେ ସ୍ୱଭାବତଃ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହେବି ଓ ତୁମକୁ ଭଲ ପାଇବି । ବେଦାନ୍ତ ଉପାୟରେ ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରେମର ବ୍ୟାଖ୍ୟା । ପ୍ରେମ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିଜର ସ୍ନେହ ଅଜାଡ଼ି ଦେବା । ପ୍ରେମ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱର । ପ୍ରେମ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଯଥା- ସ୍ୱାର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଶାରୀରିକ ପ୍ରେମ ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ପ୍ରେମ ବା ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ପ୍ରେମ, ଯାହା ସ୍ୱାର୍ଥଶୂନ୍ୟ ଏବଂ ଚିରନ୍ତନ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ପ୍ରେମ ହେଉଛି ଆସକ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ପ୍ରେମ ହେଉଛି ଆସକ୍ତି ରହିତ । ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ବେଦାନ୍ତ ପଥର ସାଧକ, ଯେ ନିଜର ଆତ୍ମାକୁ ସବୁଠାରେ ଦେଖେ, ସେହି କେବଳ ପ୍ରକୃତରେ ଅନ୍ୟକୁ ଭଲ ପାଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ନିମ୍ନ ସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସୁଖ ବା ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ, ସେଠାରେ ଶାରୀରିକ ଆସକ୍ତି ଦେଖାଦିଏ । ଆସକ୍ତି ମାନସିକ ଦାସତ୍ୱ ଆଣିଦିଏ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ଆସକ୍ତି ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ । ଶାରୀରିକ ପ୍ରେମ ବି ମୃତ୍ୟୁ । "ଅସଙ୍ଗଶସ୍ତ୍ରେଣ ଦୃଢ଼େନ ଛିତ୍ତ୍ୱା" । ସମସ୍ତ ଆସକ୍ତିକୁ ଛେଦନ କର ଅନାସକ୍ତର ଖଣ୍ଡା ଦ୍ୱାରା । (ଗୀତା-୧୫ଅ-ଶ୍ଳୋକ-୩)

## ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ

ମନ ମଧ୍ୟରେ ରାଗ ବି ସେତିକି ଭୟାନକ ଯେତିକି ଦ୍ୱେଷ ଅଟେ । ଯେଉଁଠାରେ ରାଗ ଅଛି, ସେଠାରେ ଦ୍ୱେଷ ବି ଥାଏ । କେବଳ ଦ୍ୱେଷ ବୃତ୍ତି ନୁହେଁ, ରାଗ ବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ମଣିଷକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ, ତେବେ ତୁମର ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ରାଗ ବା ଆସକ୍ତି ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ବିୟୋଗ ଆସେ ସେହି ବସ୍ତୁରୁ, -ଯେପରି ତୁମର ପ୍ରିୟ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପୁତ୍ରର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ, ତୁମେ ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କର ଯାହାକି ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ଧର ତୁମର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ଖାଇ ସାରିବା ପରେ କିଛି ଫଳ ଖାଇବା । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ କିଛି ଫଳ ପାଇବ ନାହିଁ, ତେବେ ତୁମେ ଦୁଃଖ ପାଇଥାଅ ।

ଯେଉଁଠାରେ ଅଛି ଆନନ୍ଦ ଓ ରାଗ, ସେଠାରେ ତା ସହିତ ଭୟ ଏବଂ କ୍ରୋଧ ମଧ୍ୟ ରହେ । କ୍ରୋଧ ହେଉଛି ଆକାଂକ୍ଷାର ଏକ ରୂପାନ୍ତର ମାତ୍ର । ଭୟ ଏବଂ କ୍ରୋଧ, ଆନନ୍ଦ ଓ ରାଗର ଦୁଇ ପୁରୁଣା ସହକର୍ମୀ । ରାଗ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରୋଧ ଓ ଭୟ ଲୁକ୍କାୟିତ ଭାବରେ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ମନକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଭୟ ମଧ୍ୟ ରାଗ ଭିତରେ ଲୁଚିକରି ଥାଏ । ତୁମର ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ପ୍ରତି ରାଗ ବା ଆସକ୍ତି ଜନ୍ମେ, ସେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ତୁମର ଯେତେବେଳେ ଟଙ୍କା ପ୍ରତି ରାଗ ଜନ୍ମେ, ସେତେବେଳେ ଟଙ୍କା ହରାଇବାର ଭୟ ଆସେ । କାରଣ ତୁମେ ଉପଭୋଗ କରିବାର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ଟଙ୍କା ଦ୍ୱାରା ପାଇ ପାରିବ । ତୁମର ଯଦି କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପ୍ରତି ରାଗ ଜନ୍ମେ, ତୁମେ ତାକୁ ସବୁବେଳେ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ନିଅ ଭୟ ହେଉଛି ରାଗର ଅତି ପୁରାତନ ଓ ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ।

## ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା

ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ଚାରୋଟି ଅବସ୍ଥା ଅଛି । ଯଥା- ଦଗ୍ଧ, (ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା) ତନୁ (କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଇଥିବା), ବିଚ୍ଛିନ୍ନ (ଲୁକ୍କାୟିତ) ଏବଂ ଉଦାର (ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିସ୍ତାରିତ) । ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଥାଏ ଏବଂ ଶେଷ ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ସାଂସାରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଯୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ବୃତ୍ତି ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଦଗ୍ଧ ହୋଇ ଯାଇଥା'ନ୍ତି (ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ମଞ୍ଜି ପରି) । ଜଣେ ଯୋଗୀ ଯେ'କି ଅଭ୍ୟାସରତ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛାପ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେମାନେ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥା'ନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏହି ଦୁଇ ବୃତ୍ତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ କେବଳ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଏବଂ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନେ ଲୁଚିକରି ରହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରତି ଅନୁରାଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ସେତେବେଳେ ରାଗର ବୃତ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ତା'ର କ୍ରୋଧ ଓ ଘୃଣା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଏ, ଦ୍ୱେଷ ବୃତ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇଥାଏ ଜଣେ ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ଦୁଇ ବୃତ୍ତିର ଦାସ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଏହି ଆସକ୍ତି ଓ ବିରାଗର ଦୁଇ ସ୍ରୋତ ଭିତରେ ଏପାଖ ସେପାଖ ହୋଇଥାଏ ।

ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଦୁଇ ଭାବାବେଗ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରେ ବୀଜ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଦ୍ରାରୁ ଉଠେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଉଠେ ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ଦୁଇଟି ସ୍ରୋତ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଶୀଘ୍ର ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଲଢ଼ନ୍ତି ଓ

ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆନନ୍ଦର ସହିତ ପରସ୍ପର ଭିତରେ ମିଶିଯା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ମନ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ମନ୍ଦ ଭାବନା ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରିଥିବା ଭୁଲ୍ ବିଷୟରେ ବି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଈର୍ଷା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତରଙ୍ଗ ଆସେ ଓ ପୁଣି ଚାଲିଯାଏ । ପିଲାଟି ଯେତେବେଳେ ବଡ଼ ହୁଏ, ଏହି ସ୍ରୋତଗୁଡ଼ିକର ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଆକାର ଧାରଣ କରେ ଏବଂ ବଦ୍ଧ ମୂଳ ହୋଇଯାଏ ।

ପିଲାଟି ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କଲେ, ତାହାଠାରେ ଦ୍ୱୈତ୍ୟଭାବ ଧିରେ ଧିରେ ବିକଶିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ବର୍ଷକର ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବସାଇ ଦିଅ, ସେ ସେହିଠାରେ ପଥର ପରି ବସି ରହିବ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନାଇ ହସିବ ଓ ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଏକପ୍ରକାର ଦେଖିବ ବିନା କୌଣସି ରାଗ-ଦ୍ୱେଷରେ । ଗୋଟିଏ ଦୁଇ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ କୁହ ବସିବା ପାଇଁ ସେ ଛିଡା ହେବ । ପିଲାଟିକୁ କୁହ ପାଖକୁ ଆସିବା ପାଇଁ, ସେ ଟିକିଏ ଦୂରକୁ ପଛେଇ ଯିବ । ପିଲାଟିକୁ କୁହ- "ରାସ୍ତା ଉପରକୁ ଯାଅ ନାହିଁ", ସେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରାସ୍ତା ଆଡ଼କୁ ଚାଲିଯିବ । ସେ ସବୁବେଳେ ବିପରୀତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ କାରଣ ପିଲାଠାରେ ଦ୍ୱୈତ ଭାବର ବିକାଶ ଘଟୁଛି ।

## ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର କାରଣ

ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ, ଅନୁକୂଳ-ପ୍ରତିକୂଳ ଜ୍ଞାନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ତୁମର ଅନୁକୂଳ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ରାଗ ରହେ ଏବଂ ପ୍ରତିକୂଳ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଦ୍ୱେଷ ରହେ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଅନୁକୂଳ-ପ୍ରତିକୂଳ ଜ୍ଞାନ, ଯାହାକି ଭେଦ ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ମଧ୍ୟ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଅଭିମାନ-ଅହଂକାର ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅଭିମାନ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୁଏ, ସେଠାରେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ଆସିଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ସ୍ୱାମୀ ବୋଲି ଭାବ, ସେହିଠାରେ ତୁମର ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି ରାଗ ବା ଆସକ୍ତି ଆସେ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ନିଜକୁ ବ୍ରାହ୍ମଣ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କର, ସେଠାରେ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ତୁମର ପ୍ରେମ ଜାତ ହୁଏ । ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବା ପାଇଁ ଯଦି ତୁମେ ଚାହୁଁଥାଅ ତେବେ ଅଭିମାନକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ଏହି ଅବିଦ୍ୟାର ଫଳ, ଅଭିମାନ ଯଦି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ବି ଲୋପ ପାଇଯିବ ।

ରାଗ ଯୋଗୁଁ କେତେକ ମନ ତୁମ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥାଏ, ଆଉ କେତେକ ମନ ଦ୍ୱେଷ ଯୋଗୁ ତୁମ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥା'ନ୍ତି । ରାବଣର ମନ ଦ୍ୱେଷ ଓ ଭୟର କାରଣରୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲା । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅବିରତ ଓ ପ୍ରଗାଢ଼ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଯୋଗୁଁ, ସବୁଠାରେ ଓ ସବୁ ବସ୍ତୁରେ ସେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ପାଉଥିଲା । ସେହିପରି କଂସର ମନ ସର୍ବଦା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଠାରେ ରହୁଥିଲା । ଏହା ବି ଏକପ୍ରକାର ଭକ୍ତି, ଯାହାକୁ ବୈର ଭକ୍ତି ବୋଲି କହନ୍ତି । ସେ ଯାହାହେଉନା କାହିଁକି ସେମାନଙ୍କ ମନ ସର୍ବଦା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ରହିଥିଲା ।

## ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ପ୍ରକୃତ କର୍ମକୁ ଗଠନ କରେ

ମନର ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କର୍ମ । ଏହା ହେଉଛି ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ । ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ସ୍ରୋତ ଦ୍ୱାରା ମନ ଯେତେବେଳେ ଗତିଶୀଳ ହୁଏ ବା କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ପ୍ରକୃତ କର୍ମ ସେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମନର ସଂକଳ୍ପରୁ କର୍ମର ଉତ୍ପତ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହାକୁ ପ୍ରକୃତ କର୍ମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଆକାଂକ୍ଷା ମନକୁ ଗତିଶୀଳ କରେ । ଆକାଂକ୍ଷା ସହିତ ମନରେ ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଆକାଂକ୍ଷା ଗୋଟିଏ ସଂଚାଳକ ଶକ୍ତି । ଭାବାବେଗ ଓ ପ୍ରେରଣା ଆକାଂକ୍ଷା ସହିତ ରହିଥାଏ ।

ଅବିଦ୍ୟାରୁ ନିସୃତ ହୁଏ ଅବିବେକ । ଅବିବେକରୁ ଅହଂକାର ଏବଂ ଅଭିମାନର ଉତ୍ପତ୍ତି । ଅଭିମାନରୁ ନିସୃତ ହୁଏ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ । ରାଗ-ଦ୍ୱେଷରୁ ଆସେ କର୍ମ, କର୍ମରୁ ଆସେ ଶରୀର, ଶରୀରରୁ ଆସେ ଦୁଃଖ । ଏହା ହେଉଛି ସାତଟି କଡ଼ି ଥିବା ବନ୍ଧନର ଶିକୁଳି । ଏହା ହେଉଛି ଦୁଃଖର ଶିକୁଳି ।

ତୁମେ ଯଦି ଦୁଃଖ ଚାହୁଁ ନାହଁ, ତେବେ ଶରୀରକୁ ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ । ତୁମେ ଯଦି ଶରୀର ଚାହଁ ନାହିଁ, ତେବେ କର୍ମ କର ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମେ କର୍ମ କରିବାକୁ ଚାହଁ ନାହିଁ, ତେବେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ଯଦି ତୁମେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ, ତେବେ ଅଭିମାନକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ଯଦି ଅଭିମାନକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଚାହଁ, ତେବେ ଅବିବେକକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ଯଦି ତୁମେ ଅବିବେକକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଚାହଁ, ତେବେ ଅଜ୍ଞାନକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ହେ ରାମ, ତୁମେ ଯଦି ଅଜ୍ଞାନ ଚାହଁ ନାହିଁ, ତେବେ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ଲାଭ କର ।

ଏହି ସଂସାର ବା ଜଗତର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଚଳାଇ ରଖିଛି ଗୋଟିଏ ଛଅ ଅର ବିଶିଷ୍ଟ ଚକ୍ର । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ଯୋଗ୍ୟତା-ଅଯୋଗ୍ୟତା, ସୁଖ-ଦୁଃଖ । ଯଦି ମୂଳ କାରଣ ମୌଳିକ ଅବିଦ୍ୟା, ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଅଭିମାନର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକୁଳି, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, କର୍ମ, ଶରୀର, ଯୋଗ୍ୟତା, ଅଯୋଗ୍ୟତା, ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଗୋଟିଏ କଡ଼ି ଅନ୍ୟ କଡ଼ି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଜ୍ଞାନର ଆଗମନରେ ସମସ୍ତ କଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭାଙ୍ଗି ଯିବ । ସ୍ମୃତି କହେ "ଋତେ ଜ୍ଞାନାନ୍ନ ମୁକ୍ତିଃ"- "ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।"

## ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ଅଭାବ ମୋକ୍ଷ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ କରେ

ଯେଉଁ ଯୋଗୀ ବା ଜ୍ଞାନୀ ଏହି ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷର ଦୁଇ ବୃତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ସେ ଏହି ତ୍ରିଭୁବନରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତି । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ସମସ୍ତ ରାଜାଙ୍କର ରାଜା, ସମସ୍ତ ସମ୍ରାଟଙ୍କର ସମ୍ରାଟ । ଜଣେ ଜୀବନ ମୁକ୍ତ ବା ମୁକ୍ତାତ୍ମାଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଲିଙ୍ଗ ବା ପ୍ରଭେଦକାରୀ ଚିହ୍ନ ହେଉଛି ଯେ, ସେ ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ଯଦି ବା କେତେବେଳେ ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ବା ଯୋଗୀ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ତାହା କେବଳ ଏକ ଆଭାସ ମାତ୍ର । ଠିକ୍ ଯେପରି ଗୋଟିଏ କାଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣି ଉପରେ ପକାଇ ଥିବା ଗାର ପରି ଯାହାକି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଭାଇଯାଏ, ସେହିପରି ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରକାଶ କରିଥିବା କ୍ରୋଧ ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ଉଭେଇଯାଏ । ଏହା ସାଂସାରିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବୁଝିବା କଷ୍ଟକର ।

ଯାହାର ରାଗ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ତିତିକ୍ଷା (ସହ୍ୟ କରିବାର) ଶକ୍ତି ଅଛି, ସେ ସବୁକିଛି କରିପାରେ । ସେ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ପାରେ ତା'ର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ । ସେ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ପବନ ପରି ମୁକ୍ତ । ତା'ର ସୁଖ, ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ବନ୍ଧନ ନ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ପରିସର କ୍ୱଚିତ୍ ଅନୁମାନ କରିହେବ । ଏହିପରି ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ଆନନ୍ଦ, ବିଚରା ଛୋଟ ମନର ସାଂସାରିକମାନେ କ'ଣ ବା କଳ୍ପନା କରିପାରିବେ ! ଏହା ରାଗ ଏବଂ ବିଳାସତା ଯାହାକି ଗୃହୀମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପକାଏ ।

## ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ବିନାଶ ହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାର ସାର ଅଟେ

ମୁଁ ତୁମକୁ କହିବି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାର ସାରାଂଶ ବା ସାରତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ । ବିଚାର ଓ ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ରାଗ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷର ଦୁଇ ପ୍ରବାହକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯାଅ । ତୁମେ ପାଇବ ଅଖଣ୍ଡ, ଅନନ୍ତ ଶାନ୍ତି । ତୁମେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଜ୍ୟୋତିରେ ଉଦ୍ଭାସିତ ହୋଇଉଠିବ । ତୁମେ ନିଜେ ବ୍ରହ୍ମ ପାଲଟିଯିବ । ତୁମେହିଁ ବ୍ରହ୍ମ ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ଅଗ୍ନିର ଉତ୍ତାପକୁ ମନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଔଷଧ (ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ଜପ ଓ ଔଷଧ) ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୂର କରିହେବ, ସେହିପରି ମନର ପ୍ରକୃତି, ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ସ୍ରୋତକୁ ଯୋଗ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବିଲୋପ କରିପାରିବ । ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ବା ଅସମ୍ପ୍ରଜ୍ଞାତ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ରାଗ-ଦ୍ୱେଷକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଧ୍ୱଂସ କରିହେବ ।

ମନରେ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ବୃତ୍ତି ଅଛି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ଓ ମୋହ ବଦ୍ଧମୂଳ ଅଟେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବା ପାଇଁ ଦରକାର ପ୍ରବଳ ଓ ଦୃଢ଼ ଚେଷ୍ଟା । ତୁମର ମାନସିକ ଜୀବନରେ, ତୁମେ ହୁଏତ ଜୀବନ ନୌକାରେ ମଙ୍ଗକୁ ଧରି ରଖିବ ଏବଂ ଠିକ୍ କରିବ ପ୍ରକୃତରେ ତୁମେ କେଉଁ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବ ଏବଂ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ, କିମ୍ବା ତୁମେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ବି ହୋଇପାର ଏପରି କରିବାରେ ଏବଂ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ତୁଚ୍ଛ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ସ୍ରୋତ ତୁମକୁ ସାମାନ୍ୟ ପବନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାବାବେଗ ଦ୍ୱାରା ଏଣେ ତେଣେ କରିଦେବ ।

□□□

# ୨୩

# ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖ
# (PLEASURE AND PAIN)

## ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ ମନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ

ଆନନ୍ଦ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି ପୁଣ୍ୟ ଏବଂ ପାପର ଫଳ । ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଭାବାବେଗ ଅଛି, ଯାହା କେବଳ ମନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ଏହି ମନହିଁ କେବଳ ନିଜ ପ୍ରତି ସୁଖ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଅତ୍ୟଧିକ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଅନୁରାଗ ଯୋଗୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଭୋଗ କରେ । ମନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମୟରେ ସଂକୁଚିତ ହୁଏ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ସମୟରେ ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ ।

ଅହଂକାର ଶରୀରକୁ ଗଠନ କରେ । ପ୍ରାଣ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମନ, ଆନନ୍ଦ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅନୁଭବ କରେ । ଯଦି ତୁମେ ନିଷ୍କଳଙ୍କ ମନ (ଅକର୍ତ୍ତା ଭାବ ଏବଂ ନିଷ୍କାମ ଭାବ)ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କର, ତୁମର ଶରୀର ସେମାନଙ୍କର ଫଳରେ ଅଂଶୀଦାର ହେବ ନାହିଁ ।

ବାହାରେ କେବଳ ବିଷୟବସ୍ତୁ, ସ୍ପନ୍ଦନ ବା ଦୃଶ୍ୟମାନ ବସ୍ତୁ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଅନ୍ଧ । ପ୍ରକୃତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଉଦାସୀନ । ବସ୍ତୁରେ କୌଣସି ଆନନ୍ଦ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ ଥାଏ । ଏହା ସବୁ ମନର ସୃଷ୍ଟି । ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟି ଓ ମାନସିକ କୁହୁକ । ଏହା କେବଳ ମାନସିକ ବୃତ୍ତି ବା ଏକପ୍ରକାର ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ମାନସିକ ବ୍ୟବହାର, ଯାହାକି ଆଣିଦିଏ ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ, ଆନନ୍ଦ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା । ମନର ଭାବନା ରାଜ୍ୟରେ ମାୟାର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅବସ୍ଥିତି ଅଛି ।

ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଏକପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଅ ସେତେବେଳେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ ଥାଏ । ମନ ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ସହିତ ସଂଯୋଗ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ମନ ଓ ଶରୀରର ଅଭିନ୍ନତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥାଏ । ଅବିଦ୍ୟା ଯୋଗୁ ଅଭିମାନ, ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ମନ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଆସକ୍ତ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଶରୀରର ବିନାଶ ଘଟିବାକୁ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ମନ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିମଗ୍ନ ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳେ କିଏ ଆଉ ଅଛି ଏହାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଏବଂ ଶରୀର ଛାଡ଼ି ପଳାଇବାକୁ ?

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁ ତେଲ, ପାଣି ଉପରେ ପକାଅ, ଏହା ପାଣିର ସ୍ତରରେ ଚାରିଆଡ଼କୁ ବ୍ୟାପିଯାଏ ଓ ପାଣିକୁ ତୈଳାକ୍ତ କରିଦିଏ । ସେହିପରି ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଗୋଟିଏ ବିଳାସୀ ଲୋକର ସମସ୍ତ ଆନନ୍ଦକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ବୋଲି ବୋଧହୁଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତୀବ୍ର ବେଦନା ଅନୁଭବ କରୁଥିବ ସେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ କପ୍ କଫି, ଦୁଗ୍ଧ ବା ଚା ତୁମକୁ କିଛି ଆନନ୍ଦ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ସଂସାର ତୁମକୁ କେବଳ ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ପରି ଲାଗୁଥିଲା, ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରି ଦେଖାଯିବ । ତୁମେ ସାଂଘାତିକ ଭାବରେ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଏହି ଜଗତ ତା'ର ସମସ୍ତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହରାଇଥାଏ ତୁମ ପାଖରେ ।

ଯଦି ଜଣେ ନିରାଶାବାଦୀ ତାହାର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ବଦଳାଇ ଦିଏ, ତେବେ ଏହି ଜଗତ ତାକୁ ଦେଖାଦେବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦମୟ ବୋଲି ।

ମନ ସବୁବେଳେ ଆନନ୍ଦ ପଛରେ ଦୌଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଏହା ଆନନ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମରୁ ଜାତ । ତୁମେ ଆମ୍ବକୁ ଭଲ ପାଅ, କାରଣ ତାହା ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ତୁମେ ତୁମ ନିଜର ଆତ୍ମାକୁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ପାଅ । ଏହି ଆତ୍ମ ପ୍ରେମ ଗୋଟିଏ ବିଷୟର ସନ୍ଧାନ ଦିଏ ଯେ, ଆତ୍ମାର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ ।

## ଆତ୍ମାର ନିଜସ୍ୱ କୌଣସି ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ ନ ଥାଏ

ଆତ୍ମାର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି, ଶରୀର ଓ ମନ ଠାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ସେଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପାପ ଓ ପୁଣ୍ୟର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏତେ ଟିକିଏ ବି ସୁଯୋଗ ନ ଥାଏ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଆତ୍ମା ଉପରେ ପଡ଼ିବାର । ତେଣୁ ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ ଆତ୍ମାକୁ ଛୁଇଁ ପାରେ ନାହିଁ । ଆତ୍ମା ଅସଙ୍ଗ, ଅନାସକ୍ତ ଓ ନିର୍ଲିପ୍ତ । ଏହା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍ରେକ ହେଉଥିବା ଦୁଇ ରୂପାନ୍ତର ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖର ସାକ୍ଷୀ । ମନ ଉପଭୋଗ କରେ । ମନ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରେ । ଆତ୍ମା କେବଳ ନୀରବ ସାକ୍ଷୀ । ଏହାର ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ ।

## ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ସୁଖ ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରତାରଣା

ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅସୁନ୍ଦରତା ଏଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ମନର ଭ୍ରମାତ୍ମକ କଳ୍ପନା । ମନ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ମିଥ୍ୟା, ମାୟାବି ଉତ୍ପାଦନ । ତେଣୁ ମନର ଅବଧାରଣା ବି ମିଥ୍ୟା । ସେଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ମୃଗତୃଷ୍ଣା । ତୁମକୁ ଯାହା ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ଅସୁନ୍ଦର ହୋଇପାରେ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅସୁନ୍ଦରତା ହେଉଛି ଆପେକ୍ଷିକ ଶବ୍ଦ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କେବଳ ଏକ ମାନସିକ ଧାରଣା । ଏହା ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ଷେପଣ । କେବଳ ଜଣେ ସଭ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି, ଆକାରର ସମବିନ୍ୟାସ, ସୁନ୍ଦର ରୂପ, ସୁନ୍ଦର ଗତିଭଙ୍ଗୀ, ଶିଷ୍ଟାଚରର ଲାବଣ୍ୟ, ସୁନ୍ଦର ଆକାର ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଏ । ଆଫ୍ରିକାର ଜଣେ ନିଗ୍ରୋର ଏସବୁ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଧାରଣା ନ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଆତ୍ମାରେ ଥାଏ । ସୁଖ ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମନରେ ଥାଏ, ବସ୍ତୁରେ ନୁହେଁ । ଆମ୍ବ ମିଠା ନୁହେଁ ଯେ, ଆମ୍ବର କଳ୍ପନାଟା ହିଁ ମିଠା । ଏହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତି । ଏହା ମାନସିକ ଭ୍ରମ, ମାନସିକ ଧାରଣା, ମାନସିକ ସୃଜନ ଅଟେ । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଲେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ୱାମୀ ତା'ର ଅସୁନ୍ଦର ପତ୍ନୀ ଆଡ଼କୁ ତା'ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଭାବନାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରେ ଏବଂ କାମ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ପତ୍ନୀକୁ ସୁନ୍ଦରୀ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଏ । ସେକ୍ସପିୟର ତାଙ୍କର "ମିଡ୍ ସମରସ୍ ନାଇଟ୍‌ଡ୍ରିମ୍" ନାଟକରେ ଠିକ୍ କହିଛନ୍ତି- "କନ୍ଦର୍ପ ଚିତ୍ରିତ ହୋଇଛି ଅନ୍ଧ ଭାବରେ । ସେ ହେଲେନ୍‌ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ମିଶରର ଲଲାଟରେ ଦେଖିଥିଲା" ।

ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁରୁ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ, ତାହା କ୍ଷଣିକ, କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ଏବଂ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା କେବଳ ସ୍ନାୟୁର ଶିହରଣ ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରତାରଣା । ଜୀବ, ମନ ଓ ବୃତ୍ତି ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ବିଷୟକୁ ଉପଭୋଗ କରେ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ, ସେହି ବସ୍ତୁ ତୁମକୁ ଦୁଃଖ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ । "ୟେ ହି ସଂସ୍ପର୍ଶଜା ଭୋଗା ଦୁଃଖୟୋନୟ ଏବ ତେ" । "ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ସଂସ୍ପର୍ଶଜାତ, ସେମାନେ ହିଁ ଦୁଃଖର ଜରାୟୁ ହୋଇଥା'ନ୍ତି" । ଏହି ଶରୀର ହେଉଛି ଦୁଃଖ ଓ ରୋଗର ବାସସ୍ଥାନ । ଧନ ଅନେକ କଷ୍ଟ ଦିଏ, ତାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ନିରାପଦରେ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂପର୍କରୁ ଦୁଃଖ ମିଳିଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ନିତ୍ୟ ସନ୍ତାପର କାରଣ । ହାୟ ! ମନୁଷ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦର ପଥକୁ ଛାଡ଼ି ସଂସାରର ଏହି ଦୁଃଖର ପଥକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି କାହିଁକି !

ଏହି ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁର ଭୋଗରେ କୌଣସି ଚିରସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ତୃପ୍ତି ମିଳେ ନାହିଁ । ତଥାପି ଲୋକମାନେ ଅବିବେକୀ ଭାବରେ ଦୌଡ଼ିଥା'ନ୍ତି ଏହି ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ, ଯଦିଓ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଏହି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଅସତ୍ୟ ଏବଂ ଏ ସଂସାର ଦୁଃଖରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ହେଉଛି ମାୟା । ଯେତେବେଳେ ମନ ନିର୍ଭର କରେ ଆତ୍ମା ଉପରେ, ସେତେବେଳେ ଆସେ ନିତ୍ୟ ତୃପ୍ତି, କାରଣ ଆତ୍ମା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ତୁମେ ସେଠାରେ ସବୁକିଛି ପାଇ ପାରିବ । ଏହା ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆତ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

କେତେକ କୁହନ୍ତି ପିଲାମାନେ ଭାରି ଖୁସି ଅଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଏହା ଭୁଲ୍ । ସେମାନେ କେବଳ ପ୍ରାଣବନ୍ତ ହୋଇଉଠିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ମନ ସନ୍ତୁଳିତ ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ବିନା କାରଣରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି କାନ୍ଦିଥା'ନ୍ତି । କେବଳ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ସନ୍ତୁଳିତ, ପ୍ରକୃତରେ ସେହି ସୁଖୀ ହୋଇପାରେ ।

## ସୁଖ ବୃତ୍ତି ଲୟରୁ ଆସେ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବସ୍ତୁରୁ ନୁହେଁ

ପ୍ରକୃତରେ ବସ୍ତୁରେ କୌଣସି ସୁଖ ନ ଥାଏ । ଆତ୍ମା ମନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଗତିଶୀଳ କରେ । ବାସନାର ଶକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ମନରେ ବୃତ୍ତି ବା ଭାବନାର ତରଙ୍ଗ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । ମନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ସେହି ବିଶେଷ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିଯାଏ । ସେହି ଇପ୍ସିତ ବସ୍ତୁଟିକୁ ନ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନର ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ସେହି ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଯୋଜନା ଓ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଉପାୟ କରିଥାଏ ସେହି ଇପ୍ସିତ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ । ସେ ସର୍ବଦା ଅଶାନ୍ତ ରହେ । ଏହା ସବୁବେଳେ ସେହି ବସ୍ତୁର ଆକାର ଧାରଣ କରେ ଏବଂ ବସ୍ତୁଟି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଉପଭୋଗ କରିସାରିଲା ପରେ, ଯେଉଁ ବୃତ୍ତି ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲା ତାହା ଲୋପ ହୋଇଯାଏ । ବୃତ୍ତି ଲୟ ଘଟିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ବୃତ୍ତି ଲୟ ଘଟେ, ତମେ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଅନ୍ତରର ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମାରୁ ପାଇବ, ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁରୁ ନୁହେଁ । ଅଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କର ଆନନ୍ଦକୁ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆରୋପ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ ।

ଜଗତର କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ ସୁଖ ନ ଥାଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ବା ମନରୁ ସୁଖ ପାଇଥାଉ ବୋଲି ଭାବିବା ଏକ ନିର୍ବୋଧତା ଛଡ଼ା କିଛି ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ ଆମର ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ପରିତୃପ୍ତ ହୋଇଛି

ବୋଲି, ଆମେ ଭାବୁ ଆମର ମନ, ହୃଦୟ ବା ଆତ୍ମା ଆଡ଼କୁ ଗତି କରେ ବୋଲି ଏବଂ ଆମବ ସୁଖର ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାଏ ବୋଲି । ଆନନ୍ଦ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମନର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ରହେ । ଏହା ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ । ଏହା ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ହୋଇ ତା'ର ଅସଲ ଗୃହକୁ ଫେରିଯାଏ, ତା'ର ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ ଆତ୍ମାକୁ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରେ ।

## ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ଅନ୍ତର ଭିତରେ ଥାଏ

ହେ, ସାଂସାରିକ ମୂର୍ଖମାନେ କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ବୃଥାରେ ଖୋଜି ବୁଲ ତୁମର ସୁଖକୁ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁ, ଧନ, ସ୍ତ୍ରୀ, ଉପାଧି, ସମ୍ମାନ, ନାମ ଓ ଯଶରେ ଯାହାକି ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟହୀନ ଏବଂ ଗୋବର ପରି ? ତୁମେ ସେଠାରେ ତୁମ ସୁଖକୁ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପ୍ରତାରିତ ହୋଇଛ । ନିଜର ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଖୋଜ । ସମସ୍ତ ସୁଖର ଉତ୍ପତ୍ତିର ଝରଣାକୁ ନିଜର ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଖୋଜ ।

ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ତୁମର ଅନ୍ତରରେ ଅଛି । ଏହା ଆତ୍ମାରେ ଅଛି । ଏହା ଅନୁଭବ ସିଦ୍ଧ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣରେ ଏବଂ ସତ୍ୟର ଅତୀତରେ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ମନ ଏକାଗ୍ର ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହୃତ ହୋଇଯା'ନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ବାସନା କ୍ଷୟ ଓ ମନ ନାଶ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ କାମନାଶୂନ୍ୟ ଓ ଭାବନାଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଅ, ଆତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ ରୋମାଞ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

## ଆସକ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ

ମାୟାବି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତିର କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ମନ । ଆମ ମନ ହେଉଛି ସମସ୍ତ କର୍ମର ଜୀବାଣୁ । ଏହା ପ୍ରତିଦିନ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ରହିବା ପାଇଁ, ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଆନନ୍ଦଦାୟକ ବସ୍ତୁର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଏବଂ ଏହାର ଉପଭୋଗ ପାଇଁ ।

ମନ ସବୁବେଳେ ଚାହେଁ କିଛି ନା କିଛି କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଭଲ ପାଉଥିବା ବସ୍ତୁ ସହିତ ଆସକ୍ତ ହୁଏ, ସୁଖ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ଗୋଟିଏ ତାସ୍ ଖେଳରେ କିଛି ନ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏଥିପ୍ରତି ଥିବା ଆସକ୍ତି ଏବଂ ମନଯୋଗିତା ଯୋଗୁଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ ।

ଆସକ୍ତି ବିନା ଆକର୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ରହିପାରେ । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ଗୋଲାପ ଫୁଲ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଯୁବତୀ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇପାର, କିନ୍ତୁ ଏହା ଦରକାରୀ ନୁହେଁ ଯେ ତୁମେ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ପ୍ରତି କିମ୍ବା ସେ ଯୁବତୀ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହେବ । ଆସକ୍ତି ଆସେ ଅଧିକାର ଓ ଉପଭୋଗ ପରେ ।

ଆସକ୍ତି, ପ୍ରେମ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଚାଲିଥା'ନ୍ତି । ତୁମେ ତୁମର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ । ତୁମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲପାଅ ମଧ୍ୟ, କାରଣ ସେମାନେ ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ସଂସାର ଭ୍ରମମୂଳକ ଅଟେ, ଏବଂ ଭ୍ରାନ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଦୁଃଖ, ଆନନ୍ଦ ପରି ଜଣାପଡ଼େ । ତୁମର ସମସ୍ତପ୍ରକାରର ସାଂସାରିକ ଆସକ୍ତିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦୟ ଭାବରେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରି ଲୋପ କରିଦିଅ । ତୁମର ପ୍ରେମ ଓ ଆସକ୍ତିକୁ ସେହି ବ୍ରହ୍ମ ଅଧିଷ୍ଠାନ ରୂପ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଲଗାଇ ଦିଅ, ଯେକି ମନ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ପଛପଟେ ଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସାକ୍ଷୀ ଅଟନ୍ତି ।

ମନକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିବା କଷ୍ଟକର କାରଣ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଏହାର ଏକ କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଚି, ବାହ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ଖୋଜିବାରେ । ଏହା ସେହିପରି ଚାଲିଥିବ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ କିଛି ଉନ୍ନତତର ବସ୍ତୁ ନ ଦେଇଛ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଆହୁରି ବଡ଼ ଧରଣର ସୁଖ ନ ଦେଇଛ ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ପାଇଁ ।

## ଆନନ୍ଦର ପ୍ରକାର ଏବଂ ମାତ୍ରା

ବୌଦ୍ଧିକ ଆନନ୍ଦ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜନୀତ ଆନନ୍ଦଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ଉନ୍ନତତର । ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧି ହୁଏ ତାହା ବୌଦ୍ଧିକ ଆନନ୍ଦଠାରୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତତର । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ ବା ଆତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ ଯାହା ଆତ୍ମ-ଉପଲବ୍ଧିରୁ ମିଳେ ତାହା ଅନନ୍ତ, ଅମାପ ଏବଂ ଅସୀମ । ଏହା ଆନନ୍ଦ ଘନ ।

## ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟ

ମନକୁ ଏକ ଶାନ୍ତ ବା ସୁଖମୟ ଓ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମୟ ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ରଖ । କେବେ ବି ଏହାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ହେବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ଲୋକମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ଧକ୍କାରେ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଆନନ୍ଦରେ ମରିଯା'ନ୍ତି ।

ଉର୍ଦ୍ଧଷ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଜାଗ୍ରତ ହେବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ଉର୍ଦ୍ଧଷ ହେଉଛି ଅତ୍ୟଧିକ ଆନନ୍ଦ ବା ପ୍ରମୋଦ । ମନ ସବୁବେଳେ ଚରମ ସୀମାକୁ ଦୌଡ଼ିଯାଏ- ହୁଏତ ଚରମ

ବିଷର୍ଣ୍ଣତାକୁ କିମ୍ବା ଚରମ ଆନନ୍ଦକୁ । ଏହା ଚରମରେ ମିଳିତ ହୁଏ । ଏହି ଚରମତା ଆଣିଦିଏ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଚରମ ଆନନ୍ଦ ସମୟରେ ମନ କେବେବି ଶାନ୍ତ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ମନ ଆନନ୍ଦମୟ ହେଉ କିନ୍ତୁ ଶାନ୍ତ ରହୁ ।

ସବୁ ସମୟରେ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ରୁହ, ହସ ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନ ରୁହ । ଯେଉଁ ମନ ବିସର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିସ୍ତେଜ ସେ କ'ଣ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବ ? ସବୁ ସମୟରେ ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ । ଏହାକୁ ଅନବଷାଦ (ଖୁସି) କୁହାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତାର ଉତ୍ସାହକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧକ ବିସ୍ତାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କର । ଅନବରତ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ କର । ପ୍ରତିଦିନ ଭାବର ସହିତ "ଓଁ" ଏକୋଇଶ ହଜାର ଛଅ ଶହ ଥର ଜପ କର । ଏହା ତୁମକୁ ତିନି ଘଣ୍ଟା ଲାଗିବ । ଆତ୍ମା ବା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କର । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧି କର । ଏହା କେବଳ ତୁମକୁ ସମସ୍ତପ୍ରକାର ସାଂସାରିକ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବ ଏବଂ ତୁମକୁ ଆଣି ଦେବ ଅନନ୍ତ ଶାନ୍ତି, ଜ୍ଞାନ ଓ ଆନନ୍ଦ ।

ମନର ବିକାଶ ସହିତ ଦୁଃଖ ବଢ଼େ, ଏହାର ବିଲୟରେ ବିଶେଷ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ । ମନ ଉପରେ ଶାସନ କରି ଏହି ଅନୁଭୂତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁନିଆରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କର । ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯିବ । ଯଦିଓ ତୁମେ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ସୁଖ ବା ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକର ଡ଼ୋର ମଧ୍ୟରେ ରହିଛ, ଯାହାକି ତୁମର ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନକୁ ବିବ୍ରତ କରେ, ଗୋଟିଏ ପ୍ରସ୍ତର ପରି ତୁମେ ଅଟଳ ରୁହ ଏବଂ ସମଭାବରେ ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ ଗ୍ରହଣ କର । ଯେତେବେଳେ ମନ ନିରଞ୍ଜନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଯେଉଁ ସୁଖ ଅନୁଭବ ହୁଏ, ତାହା ଶାନ୍ତି ଏବଂ ମଧୁର ହସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ।

□□□

# ୨୪
# ବିବେକ
# (VIVEKA)

## ବିବେକ କ'ଣ ?

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅବଗତ ହେବ ଏହି ଶୋଚନୀୟ ଆପେକ୍ଷିକ ଜଗତରେ ମାନବ ଜାତିର ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ କେଉଁଟା ସତ୍ୟ ଏବଂ କେଉଁଟା ଅସତ୍ୟ ସେ ବିଷୟରେ ବିଚାର କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ୟ ଜଗତ୍ ମିଥ୍ୟା । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ବିବେକ । ତା' ପରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ବିକାଶ ହେବ । ସେତେବେଳେ ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ଆକାଂକ୍ଷା ବା ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଭୂତ ହେବ । ତା' ପରେ ତୁମେ ସତ୍ୟକୁ ନିରନ୍ତର ମନେରଖିବ ଏବଂ ବରାବର ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି କରିବ "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି-ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମ" । ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନାମ, ରୂପ ଏବଂ ସଂକଳ୍ପ ଲୋପ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତୁମେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବ । ଏହା ହେଉଛି ବେଦାନ୍ତିକ ସାଧନା । ବ୍ରହ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ବିଚାର, ଆନ୍ତରିକତା, ସଦା ସତ୍ୟକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା, ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି ଏବଂ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ବା ଉପାୟ ।

## ବିବେକର ସହାୟକ

ନିରନ୍ତର ସତ୍ସଙ୍ଗ ଏବଂ ଶ୍ରବଣ (ସ୍ମୃତିର ଶ୍ରବଣ) ଦ୍ୱାରା ବିବେକ ବା ବିଚାର ଶକ୍ତିର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କର ଗତ ଜନ୍ମରେ ଅସୁମାରି ଧାର୍ମିକ କର୍ମମାନ କରିଥା'ନ୍ତି, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଭାଗ୍ୟରେ ଯୁଟେ ମହାତ୍ମା, ସାଧୁ, ଭକ୍ତ, ଯୋଗୀ, ଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସତ୍ସଙ୍ଗ କରିବା ।

## ବିବେକର ଉପକାରିତା

ମନ ଥରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ଉପଭୋଗ କରି ଆନନ୍ଦ ପାଇବା ପରେ ତା'ର ପୁନରାବୃତ୍ତିର ଇଚ୍ଛା କରେ । ସେହି ଆନନ୍ଦର ସ୍ମୃତି ମନରେ ଜାଗି ଉଠେ । ସ୍ମୃତିରୁ ଆସେ ଭାବନା ଏବଂ ଚିନ୍ତା । ଏହିପରି ଆସକ୍ତି ଜନ୍ମେ । ପୁନରାବୃତ୍ତିରୁ ଅଭ୍ୟାସ ଗଢ଼ି

ଉଠେ । ଅଭ୍ୟାସରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତୃଷ୍ଣା । ମନ ଏଥର ତା'ର ଶାସନ ଆରମ୍ଭ କରେ ବିଚରା, ଅସହାୟ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛାଯୁକ୍ତ ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ । ଯେତେବେଳେ ବିଚାର ଆସେ, ସେତେବେଳେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ମନ ସେତେବେଳେ ପଛକୁ ହଟିଯାଏ ଏବଂ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ଗୃହ-ହୃଦୟ ପାଖୁ ଫେରିଯିବା ପାଇଁ ରାସ୍ତା ଖୋଜି ବସେ । ଏହାର ବିଷାକ୍ତ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଉପାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏହା ବିଚାରର ଉପସ୍ଥିତିରେ କିଛି କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସିଂହାସନ ଚ୍ୟୁତ ହୁଏ । ବିଚାର ଯେତେବେଳେ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ବିବେକକୁ ଧନ୍ୟବାଦ, ଯେକି ଆମକୁ ସକ୍ଷମ କରେ ଏହି ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁନିଆରୁ ବାହାରି ଆସିବା ପାଇଁ ।

❑❑❑

# ୨୫

# ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ତ୍ୟାଗ

# (VAIRAGYA AND TYAGA)

## ବୈରାଗ୍ୟ କ'ଣ ?

ତୁମର ମନ ଯେତେବେଳେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ 'ଘ' ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବ ଏବଂ ଘ ନ ମିଳିଲେ ମନକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ଏହାକୁ କହନ୍ତି ତୁମର ଘ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି ଏହି ଆସକ୍ତି ନେଇଯାଏ ବନ୍ଧନ ପାଖକୁ । ବୈରାଗ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ ତୁମଠାରେ ଦାବି କରେ ଏହି ଘ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ । କେବଳ ଘ' ଛାଡି ଦେବାଟା 'ବୈରାଗ୍ୟ'ର ସାରତତ୍ତ୍ୱ ନୁହେଁ ।

ଯୋଗ ବାଶିଷ୍ଟଙ୍କର ବୈରାଗ୍ୟ-ପ୍ରକରଣ ଅଧ୍ୟୟନ କର । ତେବେ ତୁମେ ବୈରାଗ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରିବ । ଏଥିରେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଆବେଗ ମୁକ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ଏକ ପରିଷ୍କାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଇଛି । ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ, ବଳଦାୟକ ପାନୀୟ, ସ୍ନେହି ମାତା, ପିତା ଏବଂ ଭାଇ, ପ୍ରୀୟ ବନ୍ଧୁ, ହୀରା, ମୋତି, ଫୁଲ, ଚନ୍ଦନ, ଆଭୂଷଣ, ନରମ ବିଛଣା ଏବଂ ବଗିଚ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର କୌଣସି ଆକର୍ଷଣ ନ ଥିଲା ବରଂ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଶ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଗଭୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଉଥିଲା । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବୈରାଗ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ବୈରାଗ୍ୟ କହିଲେ- ଭାବନା, ବଚନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

## ବୈରାଗ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାର

ବୈରାଗ୍ୟ (କାମନା ରହିତ, ଉଦାସୀନ ଓ ଅନାସକ୍ତ) ଦୁଇ ପ୍ରକାରର, ଯଥା- (୧) କାରଣ ବୈରାଗ୍ୟ (ବୈରାଗ୍ୟ କୌଣସି ଦୁଃଖଜନିତ), ଏବଂ (୨) ବିବେକ-ପୂର୍ବକ ବୈରାଗ୍ୟ (ବୈରାଗ୍ୟ, ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ସତ୍ୟ ଓ ଅସତ୍ୟକୁ ଜାଣିବା) । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର, ଯାହାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାରର ବୈରାଗ୍ୟ ଅଛି, ତା'ର ମନ କେବଳ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାଏ ତା'ର ତ୍ୟାଗ କରିଥିବା ଜିନିଷଟି ପୁନଃ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ ସୁଯୋଗଟି ଆସିଯାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧୋଗତି ହୋଇ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଯାଏ ।

ବିଷୟ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ବଳରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରି ତା'ର ଧ୍ୱଂସ ସାଧନ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି, ଯେ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଛି, ବସ୍ତୁର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ପ୍ରକୃତି ଯୋଗୁଁ, ତା'ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ଘଟେ । ତାହାର ଅଧଃପତନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

## ବୈରାଗ୍ୟ କିପରି ଉଦୟ ହୁଏ

ମନରେ କିପରି ବୈରାଗ୍ୟ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଏହି ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ବସ୍ତୁମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ବିରକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ନିଜ ନିଜର ସ୍ୱଭାବର ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ଅନୁସାରେ ସଂସାର ପ୍ରତି ବିମୁଖ ହେବାର ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରତ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏକ ଦୂର୍ବାର ଭାବନା ଆମ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ-ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅସୀମତାକୁ, ସୀମିତ ନଶ୍ୱର ପଦାର୍ଥ କଦାପି ତୃପ୍ତ କରିପାରିବ ନାହିଁ, ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଏବଂ ଧ୍ୱଂସଶୀଳ ସ୍ୱଭାବକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚଳଣୀରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଧନୀ ଭାବରେ ଚଳିବାଟା ତୁମକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଧାରଣାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ ଯେ ମଦ, ମାଂସ ମୋତେ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ନୁହେଁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଉ ତୁମକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବ ନାହିଁ । ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁମେ ଯଦି ମଦ, ମାଂସ ନ ପାଇବ ବା ଧନୀର ଚଳଣୀ ନ ପାଅ, ତେବେ ତୁମେ କେବେ ବି ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ । କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଅ ? କାରଣ, ତୁମର ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ, ତୁମେ ବୃଥାରେ ଭାବ ଯେ ତାହା ଠାରୁ ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ପାଇବ ବୋଲି । ଯଦି ତୁମର ବିବେକ ଥିବ, ସେ ତୁମକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଣାଇଦେବ ଯେ, ତୁମେ ତାହାଠାରୁ କେବଳ ପାଇବ ପ୍ରଚୁର ଯନ୍ତ୍ରଣା । ତା'ପରେ ମନ ପଛେଇ ଆସିବ ଓ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରିନେବ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ବସ୍ତୁଟି ଠାରୁ ।

## ବୈରାଗ୍ୟ-ରହିତ ସାଧନା ଏକ ଅପଚୟ

ମନରେ ଯେତେବେଳେ ବୈରାଗ୍ୟ ଜନ୍ମେ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନର ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଅସନ୍ତୋଷରୁ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ସାଂସାରିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ) ଆସେ ଆକାଂକ୍ଷା । ଆକାଂକ୍ଷାରୁ ଜନ୍ମେ ସାର ସଂଗ୍ରହ କରିବା, ସାର ସଂଗ୍ରହରୁ ଜନ୍ମେ ମନର ଏକାଗ୍ରତା । ମନର ଏକାଗ୍ରତାରୁ ଆସେ ଧ୍ୟାନ । ଧ୍ୟାନରୁ ଜନ୍ମେ ସମାଧି ବା ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର । ଅସନ୍ତୋଷ ବା ବୈରାଗ୍ୟ ନ ଥିଲେ କିଛି ବି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପଥୁରିଆ ଜମି ବା ଲବଣାକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାଷ କରିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ନିଷ୍ଫଳ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ବୈରାଗ୍ୟ ବିନା (ଆବେଗ ମୁକ୍ତ ରହିବା ଏବଂ କାମ ଉପଭୋଗ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନତା) ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଚାର (ଆତ୍ମସନ୍ଧାନ) ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ଯେପରି ପାଣି ଚାଷ ଜମିରେ ନ ବୋହି ଯଦି ମୂଷା ଗାତ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ, ତେବେ ତାହା ନଷ୍ଟ ଯାଏ ଏବଂ ତାହା ଗଛ ବା ଶସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦିର ସମୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଯଦି ବୈରାଗ୍ୟର ଗୁଣଟି ନ ଥିବ ସାଧକର ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ବୃଥା ହୋଇଯାଏ । ତା'ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

## ମୋକ୍ଷ ପାଇଁ ଦରକାର ତୀବ୍ର ବୈରାଗ୍ୟ

ଜଣେ ସାଧକର ସାଧନା କରିବା ସମୟରେ ମନରେ ତୀବ୍ର ବୈରାଗ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ । କେବଳ ମାନସିକ ସଂଲଗ୍ନତା ଯୋଗରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ମୋକ୍ଷ ପାଇଁ ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଥିବା ଦରକାର, ଏକ ଉଚ୍ଚମାନର ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ତା' ସହିତ ସାଧନା କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଥିବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ସେମାନେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଏବଂ ମୋକ୍ଷ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ତୀବ୍ର ବୈରାଗ୍ୟ କେବଳ ରାଜା ଜନକ ଓ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦଙ୍କ ଠାରେ ଥିଲା । ଏହି ପ୍ରକାରର ତୀବ୍ର ବୈରାଗ୍ୟ ଶିଘ୍ର ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ଦରକାର । ଏହି ସଂସାର ସାଗରକୁ ଏକ ନିସ୍ତେଜ ବୈରାଗ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପାରି ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ତୃଷ୍ଣାର କୁମ୍ଭୀର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପଭୋଗ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧକର ତଣ୍ଟିରୁ ଧରି ପକାଇବ ଏବଂ ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ଟାଣି ନେଇ ଅଧ ବାଟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ ।

## ବୈରାଗ୍ୟର ଶତ୍ରୁ
## ମୋହର ଅଭିଶାପ

ମୋହରୁ ଆସେ ପ୍ରତାରଣା । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯଦି ତା'ର ପାଳିଥିବା କୁକୁଡ଼ାଟିକୁ ବିଲେଇ ଖାଇଯାଏ ସେ କ୍ଲେଶ ଅନୁଭବ କରେ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେହି ବିଲେଇ ଗୋଟିଏ ଘରଚଟିଆ ଚଢ଼େଇ କିମ୍ବା ମୂଷା ମାରି ଖାଇଦିଏ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ମୋହ ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ନାହିଁ ଓ ସେ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ତୁମକୁ ମୋହକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯାହାକି ବୃଥା ଆସକ୍ତିର କାରଣ । ଏହି ଶରୀରରେ ନାନାପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯାହାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ସହିତ ଚାହିଁଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏକ ପ୍ରକାରର ଜୀବାଣୁ ଯାହାକୁ ସେମାନେ ସନ୍ତାନ ବୋଲି ନାମ ଦେଇଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ବି ବିତାଇ ଦିଅନ୍ତି, ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଏ ଜଗତର ମାୟା ।

ମୋହ ଓ ପ୍ରେମ ପଛରେ ଥାଏ ଦୁଃଖ ଓ ଶୋକ । ମୋହ ଦୁଃଖ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ଭାବରେ ଥାଏ । ଆନନ୍ଦ ପଛରେ ଥାଏ ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆନନ୍ଦ ସହିତ ମିଶି କରି ଥାଏ । ମଣିଷ ପ୍ରେମର ନାମରେ ଦୁଃଖର ସେହି ବିଷାକ୍ତ ବୀଜକୁ ବୁଣିଥାଏ ଯେଉଁଥିରୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମୋହର ଅଙ୍କୁର ଉଦ୍‌ଗମ ହୁଏ, ଯେଉଁଥିରେ ବିଜୁଳି ଠାରୁ ବି ଆହୁରି ଭୟଙ୍କର ଅଗ୍ନି ଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଅଙ୍କୁରରୁ ଏକ ଦୁଃଖର ବୃକ୍ଷ ବଢ଼ି ଉଠେ ଅସଂଖ୍ୟ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ମେଲାଇ, ଯାହାକି ଘୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ନଡ଼ା ଗଦା ଭିତରେ ଥିବା ଅଗ୍ନି ପରି ଜଳି କରି ଧିରେ ଧିରେ ଶରୀରକୁ ଭସ୍ମ କରିଦିଏ ।

ମୋହର ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ ଦୀର୍ଘ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା । ମନୁଷ୍ୟର ହୃଦୟକୁ ମୋହ ତା'ର ସୂତାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧି ପକାଏ । ମୋହରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ହେଉଛି ଏହା ବୁଝିବା ଯେ ଏହା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ । ଏହି ବିରାଟ ଜଗତରେ କେତେ ଲକ୍ଷ ପିତା, ମାତା, ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲା, ମାମୁଁ ଏବଂ ଜେଜେ ବାପା ଚାଲିଗଲେଣି । ତେଣୁ ତୁମର ବିଚାର କରିବା ଦରକାର ଯେ ଏହି ବନ୍ଧୁ ସମାଜ ବିଜୁଳିର ଏକ କ୍ଷଣିକ ଝଲକ ଏବଂ ଏହି ସବୁକୁ ଆମରି ମନ ମଧ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ବିଚାର କରି ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଦରକାର ।

## ଆଶା ଓ ପ୍ରତ୍ୟାଶା

ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ତ୍ୟାଗର ବିପରୀତ ହେଉଛି ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା । ସେମାନେ ମନକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥା'ନ୍ତି । ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ ପକ୍ଷରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆଶାହୀନ ହେବା ଏକ ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥା । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ଏକ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଖରାପ ଅବସ୍ଥା । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଘୃଣାର ସହିତ କହିଥା'ନ୍ତି । "ସେ ଗୋଟିଏ ଅପଦାର୍ଥ ମଣିଷ" । ସାଂସାରିକ ଲୋକ ଓ ଦାର୍ଶନିକ ପରସ୍ପର ବିପରୀତ ମାର୍ଗରେ ଗତି କରିଥା'ନ୍ତି ।

## ବୈରାଗ୍ୟକୁ କିପରି ବିକଶିତ କରିବ

ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମାରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାହୀନ ବୈରାଗ୍ୟକୁ ବିକଶିତ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଅନେକ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦର ପରାକାଷ୍ଠା ଭିତରେ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପୀ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ମହୁମାଛି ଦେଖେ ତା'ର ଗୋଡ଼ ମହୁ ଦେହରେ ଲାଖିଯାଇଛି, ସେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କେତେଥର ତା'ର ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଚାଟି ନିଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ମନ ଖୁସିରେ ଉଡ଼ିଯାଏ । ସେହିପରି ରାଗ ଓ ମୋହ ଦ୍ୱାରା ମନ ଶରୀରରେ ଲାଖି ରହିଥାଏ ଏବଂ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିଙ୍କ ପ୍ରତି

ଆସକ୍ତି ରୂପ ମହୁରେ ମନ ଲାଖିରହିଲାବେଳେ ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତ କର ଏବଂ ହାଡ଼ ମାଂସର ଏହି ପିଞ୍ଜରାରୁ ବାହାରି ଆସି ଉଡ଼ିଯାଅ ତୁମର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ବ୍ରହ୍ମ ବା ଅସୀମଙ୍କ ପାଖକୁ ।

କେତେକ ପିଲାଙ୍କୁ ମା' ଠାରୁ କ୍ଷୀର ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ତିନି, ଚାରି ବର୍ଷର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ ପାନ କରୁଥା'ନ୍ତି । ମା' କିଛି ନିମ ପତ୍ରର ଲେପ ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଲଗାନ୍ତି । ପିଲା ଶୀଘ୍ର ମା' କ୍ଷୀର ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ନିମର ପ୍ରଲେପ ପରି କିଛି ଔଷଧ ମନ ପାଇଁ ଦରକାର ଏହି ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଜନ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ବସ । ସାଂସାରିକ ଜୀବନର ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ଏହାର ଉଦ୍‌ବେଗ, କ୍ଲେଶ, ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା, କ୍ଷୁଧା, ତୃଷ୍ଣା, ପାପ, ପ୍ରଲୋଭନ, ଯୌନ ପ୍ରେମ, ଯୁଦ୍ଧ, ଭୟ, ଅଭିମାନ, ରୋଗ, ମୃତ୍ୟୁ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା, ଦୁଃଖ, ଶୋକ, ସନ୍ତାପ, କ୍ଷତି, ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟତା, ହତାଶା, ଶତ୍ରୁତା, କଙ୍କଡ଼ା ବିଛା କାମୁଡ଼ା, ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିଗୁଡ଼ିକ ନିମର ପ୍ରଲେପ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ଏହି ସଂସାରରୁ ମନକୁ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ । ତୁମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହିପରି ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସଦାସର୍ବଦା ଏହି ପାର୍ଥିବ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ମୋହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଲୋପ ହୋଇଯିବ ତୁମେ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ଗୀତାର ତ୍ରୟୋଦଶ ଅଧ୍ୟାୟର ଏହି ଶ୍ଳୋକଟିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଆବୃତ୍ତି କରିବ : "ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଜରା ବ୍ୟାଧି ଦୁଃଖ ଦୋଷାନୁଦର୍ଶନମ୍"- ଜନ୍ମ, ମୃତ୍ୟୁ, ଜରା, ବ୍ୟାଧି, ଦୁଃଖ ରୂପ ଦୋଷର ପୁନଃ ବିଚାର କର । ସବୁବେଳେ ମନକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ବୁଝାଇଦିଅ ଯେ ଏହି ଜଗତରେ କେବଳ ଦୁଃଖ ହିଁ ଅଛି । ଚିନ୍ତା କର ଏହି ଜଗତର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳତା ଉପରେ । ସାଧକର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ସାଧନା । ସେମାନେ ଏହିପରି ବୈରାଗ୍ୟକୁ ବିକଶିତ କରିବେ । ମନ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଛାଡ଼ି ଦେବ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

## ତ୍ୟାଗ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରଦାୟକ

ଅଗ୍ନି, ବିଷ ବା କୌଣସି ସଢ଼ାପଚା ଜିନିଷ ପରି ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ତ୍ୟାଗ କର, ସମସ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛାକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ଏହାହିଁ ମୋକ୍ଷ (ମୁକ୍ତି) । ସମସ୍ତପ୍ରକାର କାମନାର ପରିତ୍ୟାଗ ଆଣିଦିଏ ମନର ବିନାଶ । ମନର ବିନାଶ ଘଟେ ମାୟାର ବିନାଶରେ । କାରଣ ମନ ହିଁ କେବଳ ମାୟା । ମନର ଭାବନା ରାଜ୍ୟରେ ମାୟା ରାଜୁତି କରିଥାଏ । ସେ କେତେ ଚତୁର ! ଜଣେ ବିବେକୀ ତା'ର ଚତୁରତାକୁ

ଭଲଭାବରେ ଜାଣେ । ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟ କରେ ଜଣେ ତ୍ୟାଗୀ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଚାରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ । ସେ ତା' ଆଗରେ ଯୋଡ଼ ହସ୍ତରେ ନତ ମସ୍ତକ ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହୁଏ ।

## ପ୍ରକୃତ ତ୍ୟାଗ କ'ଣ ?

ମନ ହେଉଛି ସର୍ବେସର୍ବା, ଏହାକୁ ସଂଯମ କଲେ ସବୁ କିଛି ତ୍ୟାଗ କରି ହେବ । କେବଳ ଚିତ୍ତ ତ୍ୟାଗ ହିଁ ସମସ୍ତ ତ୍ୟାଗକୁ ସଂଘଟିତ କରିଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ତ୍ୟାଗ ହେଉଛି ମନକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା, ଏହା ଗଢ଼ି ଉଠେ ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛାର ତ୍ୟାଗ ଏବଂ ଅହଂକାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା କିନ୍ତୁ ସାଂସାରିକ ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ନୁହେଁ । ଏହିପରି ମାନସିକ ନିଷ୍କୃତିରୁ ତୁମେ ନିଜକୁ ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବ । ତା'ପରେ ଆସେ ଜୀବନରେ ଅମରତ୍ୱ ବା ସେହି ଅସୀମ ଆନନ୍ଦର ଉପଭୋଗ, ସେହି ଅମରତ୍ୱ ଯାହାକି ଅହଂକାରରୁ ମୁକ୍ତ, ଯାହାକି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଅନେକର ଏକତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ।

## ସନ୍ୟାସ ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା

ସନ୍ୟାସ କେବଳ ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ଏହା ହୃଦୟକୁ ଗେରୁଆ ରଙ୍ଗ କରିଦିଏ କେବଳ ବସ୍ତ୍ରକୁ ନୁହେଁ । ଯିଏ କାମନା ଓ ଅହଂକାରରୁ ମୁକ୍ତ, ଯିଏ ସମସ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ, ଯଦିଓ ସେ ପରିବାର ସହିତ ଏହି ଦୁନିଆରେ ରୁହେ, ସେହି ହେଉଛି ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ । ରାଣୀ ଚୁଡ଼ାଲା ଜଣେ ସନ୍ୟାସିନୀ ଥିଲେ; ଯଦିଓ ସେ ଗୋଟିଏ ରାଜ୍ୟ ଶାସନ କରୁଥିଲେ । ଜଣେ କାମ ବାସନାପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ୟାସିନୀ ବଣ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଗୃହି ବା ସାଂସାରିକ ବୋକାଠାରୁ ବି ହୀନ । ଶିଖିଧ୍ୱଜ ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ଜଙ୍ଗଲରେ ଉଲଗ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସେହିପରି ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ରହିଥିଲେ ।

ପ୍ରକୃତ ତ୍ୟାଗ ହେଉଛି, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଆକାଂକ୍ଷା, ଇଚ୍ଛା, ଅହଂକାର ଏବଂ ବାସନାର ତ୍ୟାଗ । ତୁମର ମନ ଯଦି ନିଷ୍କଳଙ୍କ ଥିବ, ଆସକ୍ତି, ବାସନା ଏବଂ ଅହଂକାରରୁ ମୁକ୍ତ ଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ । ଏଥିରେ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନା ତୁମେ ଜଙ୍ଗଲରେ ରହୁଛ କିମ୍ବା ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ମହାନଗରରେ ରହୁଛ, ତୁମେ ଶ୍ୱେତ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରୁଛ ବା ଗେରୁଆ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରୁଛ, ତୁମେ ଲଣ୍ଡିତ ମୁଣ୍ଡ କରିଛ କିମ୍ବା ଲମ୍ବା କେଶ ଗୁଚ୍ଛ ରଖିଛ ।

ମନକୁ ଲଣ୍ଡିତ କର । କେହି ଜଣେ ଗୁରୁ ନାନକଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ- "ହେ ମହାତ୍ମା, ଆପଣ କ'ଣ ପାଇଁ ମସ୍ତକ ମୁଣ୍ଡିତ କରିନାହାନ୍ତି ? ଆପଣ ତ ଜଣେ ସନ୍ୟାସୀ ।"

ଗୁରୁ ନାନକ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ- "ହେ ମୋର ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ, ମୁଁ ମୋର ମନକୁ ଲଣ୍ଡିତ କରିଦେଇଛି ।" ପ୍ରକୃତରେ ମନକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ କ୍ଷୌର କରିବା ଦରକାର । ମନକୁ କ୍ଷୌର କରିବାର ମାନେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଆସକ୍ତି, କାମ ବାସନା, ଅହଂକାର, ମୋହ, କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତି, ଲୋଭ ଏବଂ କ୍ରୋଧ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମୁକ୍ତି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କ୍ଷୌର କାର୍ଯ୍ୟ । ବାହ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ଲଣ୍ଡିତ ହେବାର କୌଣସି ମାନେ ନ ଥାଏ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଓ ତୃଷ୍ଣା ରହିଥିବ ।

ଅନେକ ବୁଝିପାରି ନାହାନ୍ତି ପ୍ରକୃତ ତ୍ୟାଗ କ'ଣ ବୋଲି । ଭୌତିକ ବସ୍ତୁର ତ୍ୟାଗ ମୋଟେ ତ୍ୟାଗ ନୁହେଁ । ପ୍ରକୃତ ତ୍ୟାଗ ହେଉଛି ଅହଂକାରର ତ୍ୟାଗ । ତୁମେ ଯଦି ଏହି ଅହଂକାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ, ତେବେ ତୁମେ ଏହି ଜଗତର ସବୁକିଛି ତ୍ୟାଗ କରିଦେଇ ପାରିବ । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅହଂକାରଟିକୁ ତ୍ୟାଗ କଲେ, ଦେହଧ୍ୟାସ (ଶରୀର ସହିତ ନିଜକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା) ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯିବ ।

ବେଦାନ୍ତ ତୁମକୁ କହୁନାହିଁ ଏ ଜଗତକୁ ତ୍ୟାଗ କର ବୋଲି । ସେ ଚାହେଁ ତୁମର ମାନସିକ ଭାବକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମିଥ୍ୟା ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଅହମତା ('ମୁଁ', 'ମୋର') ମମତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ । ଗୋଟିଏ ସାପୁଆ କେଳା, ଗୋଖର ସାପର ବିଷ ଦାନ୍ତ ଦୁଇଟିକୁ ଉପାଡ଼ି ଦିଏ । ସାପ ସେହିପରି ରହେ । ଏହା ଶବ୍ଦ କରି ଫଣା ଟେକେ ଓ ଦାନ୍ତ ଦେଖାଏ । ଠିକ୍ ପୂର୍ବ ପରି ଏହା ସବୁକିଛି କରେ । ସାପୁଆ କେଳା, ସାପ ପ୍ରତି ତା'ର ମାନସିକ ଭାବକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଯେ ସାପର ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଷ ଦାନ୍ତ ନାହିଁ ବୋଲି । ସେହିପରି ତୁମେ ତୁମ ମନର ଦୁଇଟି ବିଷ ଦାନ୍ତକୁ ଉପାଡ଼ି ଦିଅ, ଯଥା- ଅହମତା ଓ ମମତା । ତା'ପରେ ତୁମେ ମନକୁ ଅନୁମତି ଦେଇପାର ତା'ର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଯେଉଁଆଡ଼େ ଚାହିଁବ ଯିବା ପାଇଁ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ସବୁବେଳେ ସମାଧିସ୍ଥ ରହି ପାରିବ ।

ତୁମକୁ ତ୍ୟାଗର ଅଭିମାନକୁ ବି ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତ୍ୟାଗର ଅଭିମାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ହୋଇଥାଏ । ତୁମକୁ ଏହି ଭାବନାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, 'ମୁଁ ସବୁକିଛି ପରିତ୍ୟାଗ କରିଛି' । 'ମୁଁ ଜଣେ ମହାନ୍ ତ୍ୟାଗୀ । ଜଣେ ସାଧୁଙ୍କର ଏହି ଅଭିମାନ, ଜଣେ ଗୃହୀର 'ମୁଁ ଜଣେ ଜମିଦାର' 'ମୁଁ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ' ଇତ୍ୟାଦି ଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଅନିଷ୍ଟକାରକ ।

□□□

## ୨୬

# ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଂଯମତା
# (CONTROL OF INDRIYAS)

### ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମନର ଏକ ରୂପ ଅଟେ

ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷା । ଆଖିର ଇଚ୍ଛା ଦେଖିବା ପାଇଁ, କର୍ଣ୍ଣର ଇଚ୍ଛା ଶୁଣିବା ପାଇଁ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ଅଛି, ସ୍ଥିର ଓ ସକ୍ରିୟ । ଯେତେବେଳେ ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଅନ୍ତି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଗତିଶୀଳ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ସକ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥା । ଯେତେବେଳେ ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ପରିତୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ତୃପ୍ତିରେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥା ।

ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏକ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ହେଉଛି ମନର ଏକ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ । ନଦୀମାନେ ସମୁଦ୍ରକୁ ଜଳ ଯୋଗାଇଥା'ନ୍ତି, ବିନା ନଦୀରେ ସମୁଦ୍ର ରହିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ମନକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଥା'ନ୍ତି, ତେଣୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିନା ମନର ସ୍ଥିତି ନାହିଁ । ତୁମେ ଯଦି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯମ କରିଛ ତେବେ ତୁମେ ମନକୁ ସଂଯମ କରି ସାରିଚ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଅନ୍ୟ ନାମ ହେଉଛି ମନ ।

ମନ ହେଉଛି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଗୁଚ୍ଛ । ମନର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଏକତ୍ରୀକରଣ ହେଉଛି ମନ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ହେଉଛି ମନର ଆତ୍ମ ପ୍ରକାଶ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଜଣେ ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜାଙ୍କ ଆଜ୍ଞା ପାଳନ କରେ, ସେହିପରି ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମନର ଆଦେଶ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆବଦ୍ଧ ଜଳ ପରି ରହିଥା'ନ୍ତି । ମନର ଖାଇବାର ଯେଉଁ ଇଚ୍ଛା, ତାହା ପରିସ୍ଫୁଟିତ ହୁଏ ଜିହ୍ୱା, ଦାନ୍ତ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ । ମନର ଚାଲିବାର ଇଚ୍ଛା ପରିସ୍ଫୁଟ ହୁଏ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାଦ ଦ୍ୱାରା । ମନକୁ ତୁମେ ଯଦି ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିବ ତେବେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିପାରିବ ।

ଆଖି କେବଳ ଦେଖି ପାରେ, କାନ କେବଳ ଶୁଣି ପାରେ, ଜିହ୍ୱା କେବଳ ଚାଖି ପାରେ, ଚର୍ମ କେବଳ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରେ, ନାଶା କେବଳ ଆଘ୍ରାଣ କରି ପାରେ । କିନ୍ତୁ ମନ ଦେଖିପାରେ, ଶୁଣି ପାରେ, ଚାଖି ପାରେ, ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରେ ଏବଂ ଆଘ୍ରାଣ କରିପାରେ ।

ମନ ହେଉଛି ସାଧାରଣ ସମ୍ବେଦକ । ପଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସେହିଠାରେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଅଛି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିନା ଏହା ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ସିଧା ସଳଖ ଦେଖି ପାରେ, ଶୁଣି ପାରେ, ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ଏବଂ ଅନୁଭବ କରିପାରେ, ଏହା ହେଉଛି ପଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସମଷ୍ଟି । ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଅଛି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ତୁମେ ମନ ଦ୍ୱାରା ସିଧାସଳଖ ଦେଖିପାରିବ ଓ ଶୁଣି ପାରିବ । ଏହା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଅନୁଭୂତିର ମାନସିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଖଣ୍ଡନ କରିଥାଏ ।

ମନକୁ ଷଷ୍ଠ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । 'ମନ ଷଷ୍ଠାନିନ୍ଦ୍ରିୟାନୀ' (ଗୀତା-୧୫, ଅଧ୍ୟାୟ-ଶ୍ଲୋକ-୭) ମନ ହେଉଛି ଷଷ୍ଠ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ।

ଆୟତନ (ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ, ୪-୭)ର ମାନେ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ଅନୁଭୂତିର ଆଧାର । ମନର ସଂଯୋଗ ବିନା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କିଛି କରିପାରେ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଖବରକାଗଜରୁ କୌଣସି କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟକୁ ନିବିଡ଼ ମନ ଯୋଗ ସହିତ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବ, ତୁମର ବନ୍ଧୁ ଯେତେ ବଡ଼ ପାଟିରେ ତୁମକୁ ଡ଼ାକିଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଶୁଣି ପାର ନାହିଁ । ତୁମକୁ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ଘଣ୍ଟାରେ କେତେବେଳେ ପାଞ୍ଚଟା ବାଜିଛି, ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅନୁଭୂତି । ମନ ସେତେବେଳେ ସେଠାରେ ନ ଥାଏ, ଏହା ସେତେବେଳେ ଶ୍ରବଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ନ ଥାଏ । ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଆଖି ପୁରା ଖୋଲା ଥାଇପାରେ । ସେମାନେ କିନ୍ତୁ କିଛି ଦେଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ମନ ସେଠାରେ ନ ଥାଏ ।

## ସହୋଦର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ

ନାଶା ଏବଂ ମଳଦ୍ୱାର ହେଉଛି ଭଗ୍ନୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ । ସେମାନେ ସେହି ଏକା ପୃଥିବୀ ତନ୍ମାତ୍ରରୁ ଜନ୍ମ । ନାଶା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଂଶରୁ, ମଳଦ୍ୱାର ରାଜସିକ ଅଂଶରୁ । ଏହି ଦୁଇ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସବୁଠାରୁ କମ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ଘ୍ରାଣଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଘ୍ରାଣଜ ସ୍ନାୟୁ ତୁମକୁ ବେଶୀ ଅସୁବିଧାରେ ପକାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ନିୟନ୍ତିତ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଜିହ୍ୱା ଓ ଜନ୍ନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଳ ତନ୍ମାତ୍ରରୁ ଜନ୍ମ, ପ୍ରଥମଟି ସତ୍ତ୍ୱ ଅଂଶରୁ ଓ ପରଟି ରାଜସିକ ଅଂଶରୁ ଜାତ । ସେମାନେ ଭଗ୍ନୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ । ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଜନନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଚକ୍ଷୁ ଏବଂ ପାଦ ଅଗ୍ନି ତନ୍ମାତ୍ରରୁ ଜାତ । ଚକ୍ଷୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଂଶରୁ ଏବଂ ପାଦ ରାଜସିକ ଅଂଶରୁ ଜାତ । ସେମାନେ ଭଗ୍ନୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ । ଚକ୍ଷୁ ଭଲପାଏ 'ଦୃଶ୍ୟ' ସବୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ, ତା'ର ଭଗ୍ନୀ ପାଦ କୁହେ 'ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛୁ ତୁମକୁ ଏହ୍ଲାବାଦରେ କୁମ୍ଭ ମେଳା ଦେଖାଇ ନେବାକୁ । ତୁମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।'

ଚର୍ମ ଓ ହସ୍ତ ବାୟୁତନ୍ମାତ୍ରରୁ ଜାତ । ଚର୍ମ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଂଶରୁ, ହସ୍ତ ରାଜସିକ ଅଂଶରୁ ଜାତ । ସେମାନେ ଭଗ୍ନୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଶେଷ । ଚର୍ମ କୁହେ "ମୁଁ ପଶମ ଏବଂ ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ମୁଲାୟମ ଜିନିଷ ଋହେଁ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ।" ତା'ର ଭଗ୍ନୀ ହାତ କୁହେ, "ମୁଁ ସ୍ପର୍ଶ ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ କରିପାରିବି । ମୁଁ ତୁମ ପାଇଁ ନରମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଶମ ଆଣି ଦେବି । ମୋର ପ୍ରିୟ ଭଗ୍ନୀ ଭୟ କର ନାହିଁ ।"

ବାଚ୍ୟ ଏବଂ କର୍ଣ୍ଣ ସେହି ଏକା ଆକାଶ ତନ୍ମାତ୍ରରୁ ଜାତ । କର୍ଣ୍ଣ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଂଶରୁ ଏବଂ ବାଚ୍ୟ ରାଜସିକ ଅଂଶରୁ ଜାତ । ସେମାନେ ଭଗ୍ନୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ । ସେମାନେ ପ୍ରକୃତିର ମିତବ୍ୟୟିତାରେ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ବଙ୍ଗଳାରେ ତୁମେ ଦୁଇଟି ଫାଟକ ଦେଖିବାକୁ ପାଅ, ଗୋଟିଏ ପ୍ରବେଶ ପାଇଁ ଓ ଅନ୍ୟଟି ପ୍ରସ୍ଥାନ ପାଇଁ । ଆମର ଶରୀରଟି ମଧ୍ୟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ବଙ୍ଗଳାଟିଏ । ଚକ୍ଷୁ ଓ କର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାର ରୂପ ଓ ଶବ୍ଦକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ, ଏଗୁଡ଼ିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନର ମାର୍ଗ (ଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ଶ୍ରବଣ) । ଉପସ୍ଥ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ (ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ) ଏବଂ ଗୁଦ (ମଳଦ୍ୱାର, ମଳ ତ୍ୟାଗର ଅଙ୍ଗ) ହେଉଛି ପ୍ରସ୍ଥାନର ଦ୍ୱାର । ସେମାନେ ପରିସ୍ରା ଓ ମଳକୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି ।

## ଜିହ୍ୱାର-ସଂଯମ ସବୁଠାରୁ କଠିନ

ସବୁଠାରୁ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଓ ଅସୁବିଧାକାରୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ହେଉଛି ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ । ତା' ପରେ ଆସେ ଜିହ୍ୱା ଏବଂ ତା' ପରେ ଆସେ ବାଚ୍ୟ । ତା'ପରେ ଆସେ କର୍ଣ୍ଣ ଓ ତା'ପରେ ଆସେ ଚକ୍ଷୁ । ତୁମର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଠାରୁ, ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଆହୁରି କଷ୍ଟକର, କାରଣ ତୁମେ ଜନ୍ମ କାଳରୁ କେବଳ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରି ଆସିଛ । ତୁମକୁ ଅଠର ବର୍ଷ ହେବା ଆଗରୁ କାମ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଏହି କାମ ବାସନାକୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଉପଭୋଗ କରିଥାଅ ପ୍ରତି ଜନ୍ମରେ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଜରା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଅ । ଜିହ୍ୱାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ମାନେ ତୁମେ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ।

ସଙ୍ଗୀତ, ସିନେମା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଦର୍ଶନ କରିବାର ଆନନ୍ଦ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମରେ ହିଁ ସମ୍ଭବ । ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଏବଂ ମୂଷାମାନେ ସିନେମା ଦେଖି ଆନନ୍ଦିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଜିହ୍ୱା ତୁଳନାରେ ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ନୁହେଁ ।

ରସନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରୀୟ ମିତ୍ର ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଗୋଟିଏ ଆମ୍ବର ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଦୃଶ୍ୟ ମନ ଭିତରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଏକ ଶିହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଆଖି

ସୁନ୍ଦର ଆମ୍ବଟିକୁ ଦେଖେ ଏବଂ ଟେବୁଲ ଉପରେ ପରସା ଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟକୁ ଦେଖେ । ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଜିହ୍ଵାର ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ତୁମକୁ ଭୋକ ଲାଗେ ଓ ତୁମେ ରସ ଆସ୍ଵାଦନ କରିଥାଅ । ଖାଦ୍ୟଟି ଅଧିକ ସ୍ଵାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ଅନ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଜଣେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ପରି ଏତେଟା ରସ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

## ସାଧନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

## ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ହିଗାମୀ ହେବାରୁ ରୋକିବା

ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ ଓ ଜିହ୍ଵା, ଏହି ତିନୋଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମନକୁ ବର୍ହିମୁଖ କରି ମନୁଷ୍ୟକୁ ପୂରାପୁରି ସାଂସାରିକ କରିଦିଏ । ଚକ୍ଷୁ ଓ କର୍ଣ୍ଣଗୁଡ଼ିକ ବୃତ୍ତି ଜ୍ଞାନର ମାର୍ଗ ଅଟେ । ଚକ୍ଷୁକୁ ବନ୍ଦ କର, କର୍ଣ୍ଣକୁ ତୁଳା ଦେଇ ବନ୍ଦ କର କିମ୍ବା ତୁଳାକୁ ମହୁମାଛିର ମହମରେ ଗୋଳାଇ ଗୋଲାକରି ବନ୍ଦ କର କିମ୍ବା ଯୋନି-ମୁଦ୍ରା ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୁଇ ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ଵାରା ଦୁଇ କାନକୁ ବନ୍ଦ କର । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଜଗତର ଦୁଇ ପଞ୍ଚମାଂଶକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଛ । କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଅନୁମତି ଦିଅ ନାହିଁ ଏହି ଦୁଇ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାର୍ଗ ଦେଇ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ।

ସାଧନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ମନକୁ ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ କରିବା, ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ଵାରା ବା ଅର୍ନ୍ତମୁଖ ବୃତ୍ତି ଦ୍ଵାରା ସତ୍ୟକୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ । ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଜିହ୍ଵା, ଏହି ତିନୋଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଆୟତ୍ତ କର । ତେବେ ତୁମେ ମନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ମଧ୍ୟକୁ ଆଣି ପାରିବ ଏବଂ ମନର ଶକ୍ତିକୁ ବାହ୍ୟକୁ ପ୍ରବାହିତ ହେବାରୁ ବନ୍ଦ କରିପାରିବ । ଏହି ତିନୋଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନକୁ ଅସ୍ଥିର କରିବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିବା, ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଶକ୍ତିକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସେହି ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କ୍ଷତ୍ରିୟ ଯେ କି ମନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ ଘୋଷଣା କରେ, ଯେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସହିତ, ସ୍ଵଭାବ ସହିତ, ବିବେକ ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଦ୍ଵାରା ଆନ୍ତରିକ ଯୁଦ୍ଧ କରି ମନ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ସେ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କ୍ଷତ୍ରିୟ ଯେକି ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ କୁସଂସ୍କାର ଓ କୁପ୍ରବୃତ୍ତି ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରି ନିଜର ସାତ୍ତ୍ଵିକ ଗୁଣକୁ ଜାଗ୍ରତ କରେ ଓ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ସେହି ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କ୍ଷତ୍ରିୟ ଯାହାର ଶସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି, ଅସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ବିବେକ, ଯାହାର ରଣଭୂମି ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ,

ଯାହାର ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ହେଉଛି ପ୍ରଣବ ଉଚ୍ଚାରଣ ଏବଂ ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦର ଉଦ୍‌ଗୀତା ଏବଂ ଯାହାର ସାଞ୍ଜୁ ହେଉଛି ତିନୋଟି ଗୁଣ, ଯଥା- ବିବେକ, ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ମୁମୁକ୍ଷୁତ୍ୱ ।

## ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ସଂଯତ କରିବ

ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିବା ପାଇଁ ଛ'ଟି ଉପାୟ ଅଛି । (୧) ବିଚାର ଦ୍ୱାରା, (୨) ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା, (୩) କୁମ୍ଭକ (ପ୍ରାଣାୟାମରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ରୋକିବା)) ଦ୍ୱାରା, (୪) ଦମ ଦ୍ୱାରା, (୫) ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଦ୍ୱାରା ଏବଂ (୬) ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା । କେବଳ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆୟତ୍ତ କରି ହେବ ।

## ଦମ

ଦମ ହେଉଛି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦମନ କରିବା । ଦମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ଦମ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆୟତ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଯଦି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ତୀବ୍ର ହୋଇଥିବ ତେବେ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ସାଧକଙ୍କର ମନକୁ ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଚ୍ୟୁତ କରିଥାଏ, ଠିକ୍ ଯେପରି ଝଡ଼ ସମୟରେ ପବନ ଜାହାଜଟିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟହରା କରିଦିଏ । (ଗୀତା-୨ୟ-୬୭) । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆୟତ୍ତ କରି ହେବ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ, ମାନ୍ଦ୍ରାଜର ମାଉଣ୍ଟ ରୋଡ୍ ଦେଇ ଯାଉଥିବ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ । ଯଦି ତୁମେ ଏହି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାପ୍ତ ନ କର ତେବେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ବିଦ୍ରୋହ କରିଥା'ନ୍ତି । ଜିହ୍ୱା ତୁମକୁ ଭିଡ଼ି ନେବ କଫି ହୋଟେଲକୁ କିମ୍ବା ହୋଟେଲ-ଡ଼ି-ଆଞ୍ଜେଲସ୍‌କୁ । ତ୍ୱକ୍ କୁହେ- "ମୁଁ ବମ୍ବେସେଠ୍ ଦୋକାନକୁ ଯାଇ ଚାଇନା ସିଲ୍କ କିଣି ଆଣିବି," କର୍ଣ୍ଣ କୁହେ- "ମୋର ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମଫୋନ୍ ବା ହାର୍‌ମୋନିୟମ୍ ଦରକାର ।" ନାଶା କହେ- "ମୋର ଗୋଲାପ ଅତରର ଗୋଟିଏ ଶିଶି ଦରକାର ।" ସମସ୍ତଙ୍କର ତଳେ ଅଛି ମନ ଯେ'କି ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଏକ ଉପଦ୍ରବପୂର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ନ୍ତଦ୍ୱନ୍ଦ ଲାଗିଯାଏ ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗର ବଡ଼ ଅଂଶଟିକୁ ନେବା ପାଇଁ । ବିବେକ ଓ ବିଚାରକୁ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟବହାର କର । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରେ ଏବଂ ଠକି ଥାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଯାଦୁଗର । ମାୟା ତା'ର ମୋହ-ଜାଲକୁ ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିସ୍ତାର କରେ । ସାବଧାନ ରୁହ । ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ବାସନା-ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା 'ଦମ'ର ଅଭ୍ୟାସ କର । ସୁଖ ଆସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଶାନ୍ତ

ହେଲେ ଓ ମନର 'ଉପରତି' ଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ହାତରେ ଅନେକ ଟଙ୍କା ଧରି ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ବଜାରକୁ ଯାଅ । ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଧରି ଇତସ୍ତତଃ ହୋଇ ବୁଲ । ଲୋଭ ଆଖିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମିଷ୍ଟାନ୍ନକୁ ଦେଖିଥାଅ । କିଛି ନ କିଣି ଘରକୁ ଫେରି ଆସ । ଯଦିଓ ଘରେ ସେଦିନ ତୁମକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପରସା ଯାଏ, ତୁମେ ତାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଦିଅ ଏବଂ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଅ । ଏହିପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା, ତୁମେ ଜିହ୍ୱାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିଥାଅ, ଯେ'କି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧାର ମୂଳ କାରଣ । ଫଳ ସ୍ୱରୂପ, ତୁମେ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ଆୟତ୍ତ କର । ତୁମେ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିପାରିବ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କାମ ବାସନା ଉପଭୋଗର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ବର୍ଜନ କର । କଠୋର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କର । ତପ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ଏବଂ ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଦିଗରେ ଆଗେଇ ନିଏ । ତୁମେ ଯଦି ଚା' ପିଇବା ବର୍ଜନ କର, ତେବେ ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ମନର ଏକ ଛୋଟ ଅଂଶକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାର; ଜିହ୍ୱାକୁ ଆୟତ୍ତ କଲେ ପ୍ରକୃତରେ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ବୁଝାଏ ।

## ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଯେତେବେଳେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ମନ-ବସ୍ତୁର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଲୀନ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ବସ୍ତୁଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହୋଇଯା'ନ୍ତି, ଏହାକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଅସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତାହାକୁ ମାନସିକ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେଉଛି ଏକ ସାଧାରଣ ବିସ୍ତୃତ ଶବ୍ଦ, ଯାହା ଦମକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ । ଦମର ପରିଣାମ ହେଉଛି (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିରୋଧ) ପ୍ରତ୍ୟାହାର ।

ତୁମେ ଯଦି ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସଚେତନ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିପାର, ସଚେତ ଭାବରେ ମନକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଓ ବିଯୁକ୍ତ କରିପାର, ତେବେ ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ମନକୁ ବିରାଟ ରୂପେ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିପାରିଛ । ତୁମେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ମନର ବର୍ହିଗତ ବା ବର୍ହିଗତ ସ୍ୱଭାବକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେଉଛି ଅନ୍ତରର ଆଧାତ୍ମିକ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ । ଯେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି, ସେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ମନକୁ ଶୀଘ୍ର ଏକାଗ୍ର ଭାବରେ ରଖିପାରେ ।

ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ ସ୍ୱୟଂ ଆସିଯିବ । ଜଣେ ସାଧକକୁ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଉପରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ । ପ୍ରତ୍ୟାହାରରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈରାଗ୍ୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ଉଦ୍ୟୋଗ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ତୁମେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରିବ । "ତତଃ ପରମ ବଶ୍ୟ ତେନ୍ଦ୍ରିୟ ନାମ୍" । ତାହା ପରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ପରମ ବଶ୍ୟତା ଆସେ । (ପାତଞ୍ଜଳୀ ଯୋଗସୂତ୍ର, ୨-୫୫) । ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆୟତ୍ତାଧୀନ ରହେ ।

ସାଧନା କରିବା ସମୟରେ, ବେଶି କାହାରି ସହିତ ମିଳାମିଶା କର ନାହିଁ, ବେଶି କଥାବାର୍ତ୍ତା କର ନାହିଁ, ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ, ବେଶି ନିଦ୍ରା ଯାଅ ନାହିଁ, ଏହି ପାଞ୍ଚୋଟି 'ନ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ' ସାବଧାନତାର ସହିତ ପାଳନ କର । ବେଶି ମିଳାମିଶା କରିବାଟା, ମନ ମଧ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବେଶି କଥୋପକଥନ ଦ୍ୱାରା ମନରେ କ୍ଷିପ୍ରତା ଆସେ । ଅତିରିକ୍ତ ଚାଲିଲେ କ୍ଳାନ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତା ଆସିଥାଏ । ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆଳସ୍ୟ ଓ ତନ୍ଦ୍ରା ଆସିଥାଏ ।

## ଭାବନାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ- ଏକ ମହାନ୍ ଇପ୍ସିତ ବସ୍ତୁ

ଯଦି ଘୋଡ଼ାର ଲଗାମ ତୁମର ଆୟତ୍ତାଧୀନ ଥିବ ତେବେ ତୁମର ଯାତ୍ରା ନିରାପଦ ହେବ । ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ଘୋଡ଼ା ସବୁ । ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ତୁମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିନରେ ଥିବେ ତେବେ ତୁମର ମୋକ୍ଷ ପଥର ଯାତ୍ରା ନିରାପଦ ହେବ । ମନ (ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଭୁ ବା ଆଦେଶ କର୍ତ୍ତା)ର ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ କିଛି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦମନ କରିବାର ମାନେ ହେଉଛି କେବଳ ମନକୁ ଦମନ କରିବା । ଭାବନାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଆଗେଇ ନିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାରେ । ଏହା ଆଗେଇ ନିଏ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ଶାଶ୍ୱତ ଜୀବନ ପାଇଁ । ଭାବନାର ଦମନ ଅନିର୍ବାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ବିରାଟ ଇପ୍‌ସିତ ବସ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ।

## ନିଜର ମୂଳ ନିବାସ (ଆଦିଗୃହ)କୁ ସ୍ମରଣ କର

ହେ ମନ ! ନିଜକୁ ନଷ୍ଟ କରଦିଅ ନାହିଁ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ତାହାର ବସ୍ତୁ ସହିତ ସଙ୍ଗ କରି । ବହୁତ ହୋଇଗଲା, ବହୁତ ହୋଇଗଲା, ବହୁତ ହୋଇଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରହ୍ମ ସ୍ୱରୂପ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ସେହି ହେଉଛି ତୁମର ମୂଳ ବାସସ୍ଥାନ ବା ଗୃହ । ସେହି ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସୁଖର ଘର । ତୁମେ ଓଁକାର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲାବେଳେ

ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଏହି କଥା ଚିନ୍ତା କର । ବ୍ରହ୍ମାକାର ବା ଅଖଣ୍ଡାକାର ବୃତ୍ତି ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ହେବ । ମତେ ଏ କଥା ବାରମ୍ବାର କହିବାକୁ ପଡ଼ିବ, କାରଣ ତୁମେ ସବୁବେଳେ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱଭାବକୁ ଭୁଲିଯାଉଛ । ତୁମେ ସ୍ୱରୂପ ଠାରୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଛ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ତୁମର ମୂଳ ଗୃହକୁ ବା ଜନ୍ମସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଯାଅ । ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିର ସାହାଯ୍ୟରେ, ଯାହା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ନିରନ୍ତର ନିଦିଧ୍ୟାସନ (ପ୍ରଗାଢ଼ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ) ଦ୍ୱାରା, ମହାବାକ୍ୟ- ଅନୁସନ୍ଧାନ ବା ଚିନ୍ତନ (ସେ ବିରାଟ ବାକ୍ୟ "ତତ୍ତ୍ୱମସି" ବା "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି" ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ବା ଗଭୀର ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ପ୍ରକୃତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ବୁଝିବା) ଦ୍ୱାରା । ତା'ପରେ ଅବିଦ୍ୟାର ବିନାଶ ଘଟିବ ଏବଂ ତୁମେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ ଏବଂ ତୁମେ ପରମାନନ୍ଦ ଅବସ୍ଥା (ପରମ ଜ୍ଞାନ ସହିତ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ) ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱରୂପକାର ବୃତ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହେବ, ତୁମର ସମସ୍ତ ବୃଥା ସଂକଳ୍ପ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ସହଜାନନ୍ଦ (ଆନନ୍ଦ ଯାହାକି ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ) ସହିତ ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଯିବ । ତା'ପରେ, ହେ ମନ ! ତୁମେ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ । ତୁମକୁ ଆଉ ଥରେ ପୁଣି ଏହି ଭୌତିକ ହାଡ଼ ମାଂସର ଖୋଳକୁ ପରିଧାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯାଇ ମିଶିଯିବ ସେହି ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ଯେକି ତୁମର ଅଧିଷ୍ଠାନ ବା ଭଣ୍ଡାର ଘର ।

□□□

# ୨୭

# ମୌନ ଏବଂ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ

# (MOUNA AND INTROSPECTION)

## ମୌନ- ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଉପକାରିତା

ଏୟାଡୁ ସେୟାଡୁ ଗପିବା ଏକ କୁଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ଚିତ୍ତ ବିକ୍ଷେପ ଘଟାଇ ଥାଏ । ଏହା ମନକୁ ସବୁବେଳେ ବର୍ହିମୂଖୀ କରି ରଖେ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅଧାର୍ମିକ କରେ । ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ମୌନ ରହିବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଗପିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଘଟିଥାଏ ।

ବାକ୍-ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମନକୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ କରିଥାଏ । ବାକ୍ ଶକ୍ତି ହେଉଛି ମନ-ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଚତୁର୍ଥ ପାଦ, କାରଣ ବାକ୍-ଶକ୍ତିର ଏହି ପାଦ ଦ୍ୱାରା ମନ ଚିହ୍ନିତ କେତେକ ବସ୍ତୁ ଯଥା, ଗାଈ, ଛେଳି ପ୍ରଭୃତି ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେ । ତେଣୁ ବାକ୍ ଶକ୍ତି ମନର ଏକ ପାଦ ପରି । ଠିକ୍ ସେହିପରି 'ନାଶା' ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ 'ପାଦ' କାରଣ ଏହି ନାଶା ଦ୍ୱାରା ମନ ଆଘ୍ରାଣ କରିବା ବସ୍ତୁ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ସେହିପରି ଚକ୍ଷୁ ଗୋଟିଏ 'ପାଦ' କର୍ଣ୍ଣ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାଦ । ଏହାହିଁ ଗଢ଼ିଥାଏ ମନ-ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଚତୁଃସ୍ପଦ ଆକାର । (ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ)

ମନ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ବାକ୍-ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ଆସିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ମୌନ ଅବଲମ୍ବନ କର । ଏହା ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ମୌନ ଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ଶାନ୍ତି ଆସିଥାଏ । ବାକ୍ ଶକ୍ତି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବା ଓଜସ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଆହୁରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବାଧାର ଉତ୍ସକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ପାରିଛ । ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାନ୍ତିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପାରିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକତାର ସହିତ ଧ୍ୟାନ କର ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ମୌନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମର କିଛି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମର ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ବାଛି ନିଅ ।

କହିବା ଆଗରୁ ତିନିଥର ଚିନ୍ତା କର । ତୁମ୍ଭ କହିବା ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟର ଭାବନା ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ବିଚାର କର । ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୌନ ଅବଲମ୍ବନ କର । ଏହା ହେଉଛି ବାକ୍-ଶକ୍ତି ତପ ।

ଅଯଥାରେ ଯୁକ୍ତି ତର୍କ କର ନାହିଁ । ଯୁକ୍ତି ତର୍କ ଆଣେ ଶତ୍ରୁତା, ଉତ୍ତେଜିତ ଭାବନା ଏବଂ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଅଛି ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ତା'ର ନିଜର ମତ, ଧାରଣା, ଭାବ ପ୍ରବଣତା, ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ । ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବଦଳାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ଅନ୍ୟକୁ ତର୍କ ଦ୍ୱାରା ପରାଭୂତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ । ତୁମେ ନିଜେ ଜଣେ ଜିଜ୍ଞାସୁ, ନିଜେ ଯେତେବେଳେ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଯୋଗାଡ଼ କରୁଛ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପବିତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରୁଛ ଏବଂ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ଭାବନା ପରିପକ୍ୱ ଓ ସ୍ଥିର ନ ହୋଇଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କର ନାହିଁ ।

ମନ ମଧ୍ୟରେ ଭାବନା ସବୁ ସମୟରେ ଅତିରଞ୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଅତିରଞ୍ଜନ ମିଥ୍ୟାର ଏକ ରୂପାନ୍ତର ମାତ୍ର । ସାଧକମାନଙ୍କର ଅତିରଞ୍ଜିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ଗାଣିତିକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ସହିତ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଜଣେ ସାଧକକୁ କହାଯାଏ ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଏବଂ ମୌନ ପାଳନ କରିବାକୁ, କାରଣ ରାଗ ଯୋଗୁଁ, ସେ ସଙ୍ଗତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଲାଗେ; ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ ଯୋଗୁଁ କିଛି ଅପ୍ରୀତିକର ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅନ୍ୟର କ୍ରୋଧର ପାତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଜିହ୍ୱା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଖଣ୍ଡା ଅଛି । ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ତୀର ପରି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟର ଭାବନାକୁ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ କରିଥାଏ । ମୌନ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଏବଂ ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ନିଜର ବାକ୍-ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସଂଯତ କରିପାରେ ଏବଂ ରାଗକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇପାରେ । ତା'ପରେ ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ସଙ୍ଗ ଲାଭରୁ ପନ୍ଦର ପ୍ରକାର ଦୋଷର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଜଣେ ସାଧକ ତା'ର ସାଧନା କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଏକୁଟିଆ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ସଙ୍ଗର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ୧- ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା, ୨-ବିଦ୍ୱେଷ, ୩- ଅସୁଖ, ୪-ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ୫- ଈର୍ଷା, ୬-ଶୋଷଣ କରିବା, ୭- ଆସକ୍ତି, ୮- ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖରେ ମାନସିକ ଭାବରେ ଅଂଶୀଦାର ହେବା, ୯- ଅନ୍ୟର ସମାଲୋଚନା କରିବା, ୧୦- ଅନାତ୍ମ ବିଷୟ, ୧୧-ଗପିବାର ଅଭ୍ୟାସ, ୧୨- ବହିର୍ମୁଖ ବୃତ୍ତି, ୧୩-ଭାବନା ଏବଂ ଦ୍ୱୈତ ସଂସ୍କାର, ୧୪- ଦାସତ୍ୱ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ମନୋବଳ, ୧୫- ଅପମାନ । ସ୍ୱଳ୍ପ ପ୍ରେମ କର କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରେମ କର ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଶପଥ ନେଇଛ ଚୁପ୍ ରହିବା ପାଇଁ କେବେବି ମନ ମଧ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି କର ନାହିଁ- 'ମୁଁ କଥା କହିବି ନାହିଁ' ବୋଲି । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ମତା ସୃଷ୍ଟି କରେ କାରଣ, ମନ ଚାହେଁ ତୁମ ଉପରେ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବା ପାଇଁ । କେବଳ ଥରେ ମାତ୍ର ଏକ ସଂକଳ୍ପ କର ଏବଂ ତା'ପରେ ଚୁପ୍ ରୁହ । ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ପ୍ରତି ମନଯୋଗ ଦିଅ । ସଦାବେଳେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ, 'ମୁଁ କଥା କହିବି ନାହିଁ, 'ମୁଁ କଥା କହିବି ନାହିଁ' ବୋଲି ।

ଆରମ୍ଭରେ, ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ମୌନ ଅବଲମ୍ବନ କରିବ, ତୁମକୁ କିଛିଟା ଅସୁବିଧା ଲାଗିପାରେ । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଭୀଷଣ ଭାବରେ ଆଘାତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ନାନାପ୍ରକାରର ଭାବନାର ଉଦ୍ରେକ ହେବ ଏବଂ ତୁମକୁ ବାଧ୍ୟ କରିବ ମୌନ ଭଙ୍ଗ କରିବା ପାଇଁ । ସେ ସବୁଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ବୃଥା ଭାବନା ଏବଂ ମନର ପ୍ରତାରଣା । ସାହସୀ ହୁଅ । ତୁମର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ନିହିତ କର । ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ରଖ, କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଓ ସଙ୍ଗ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ଶାନ୍ତି ପାଇବ । ବାକ୍-ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମନକୁ ବିକ୍ଷିପ୍ତ କରିଥାଏ ।

## ମନର ମୌନତା

ବାକ୍ ମୌନତା ଠାରୁ ମନର ମୌନତା ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ମୌନତା ମନକୁ ଆସିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯୋର ଜବରଦସ୍ତିରେ ମୌନ ରଖିବାଟା ହେଉଛି ମନ ସହିତ କୁସ୍ତି କରିବା । ଏହା ଗୋଟିଏ ଚେଷ୍ଟା ମାତ୍ର । ତୁମେ ଯଦି ସତ୍ୟରେ ରହିବ ମୌନତା ଆପେ ଆପେ ଆସିଯିବ । ତେବେ ଯାଇ ଅସୀମ ଶାନ୍ତି ଆସିବ ।

ପ୍ରକୃତରେ ଦରକାର ହେଉଛି, ପ୍ରାକୃତିକ ମୌନତା ଏବଂ ମାନସିକ ନଗ୍ନତା । ଶାରୀରିକ ନଗ୍ନତାର କିଛି ମାନେ ନ ଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ମୂର୍ଖମାନଙ୍କର ତାମସିକ ତପ, ଏହା କୌଣସି ଶାସ୍ତ୍ର କିମ୍ବା ଯୁକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ନୁହେଁ । ଜଣେ ଜୀବନମୁକ୍ତ ବା ମୁକ୍ତ ଆତ୍ମାଠାରେ ନଗ୍ନତା ଆପେ ଆପେ ଆସିଥାଏ, ଯେହେତୁ ସେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ଲୀନ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ସେ ସପ୍ତମ ଜ୍ଞାନ-ଭୂମିକା ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ।

## ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ- ଏହା କ'ଣ ଏବଂ ଏହା କ'ଣ କରେ

ଆତ୍ମସ୍ଥିତିମାନ-ବ୍ରହ୍ମ ଏହା ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ବହିର୍ମୁଖୀ କରି । ଅନାଦି କାଳରୁ ମନର ବହିର୍ମୁଖୀ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଅଭ୍ୟାସ ରହି ଆସିଛି । ତେଣୁ ତୁମେ

ବର୍ହିଜଗତକୁ ଦେଖି ପାର କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତରାତ୍ମାକୁ ନୁହେଁ । ଏହା ହେଉଛି ବିକ୍ଷେପ ଶକ୍ତି ବା ମାୟା ଯେ'କି ତୁମକୁ ବର୍ହିଜଗତକୁ ଟାଣିନିଏ । ତୁମକୁ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଛି ବର୍ହିଜଗତକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ, ଅନ୍ତରର ମାନସିକ ଜଗତକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ତୁମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି । 'ମାନସିକ କାରଖାନା' ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ସବୁ ଚାଲିଛି, ତାହାର ଏକ ବିସ୍ତୃତ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଦରକାର ଶୁଦ୍ଧ-ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ବୋଧଶକ୍ତି । ତୁମର ମନକୁ ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ କରିବା ଦରକାର, ତା'ପରେ ଏହାର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଏକତ୍ରିତ କର ଏବଂ ମନ ଉପରେ ନିକ୍ଷେପ କର । ଏଥିପାଇଁ ଯେ, ସେ ତା'ର ନିଜର ସ୍ୱଭାବକୁ ଜାଣୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରୁ । ଏହାହିଁ ରାଜ ଯୋଗ ।

ଏକ ସାହସିକ ଓ ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସହିତ ଅର୍ନ୍ତନୀରିକ୍ଷଣ କର । ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ଭରଷା ରଖ ନାହିଁ । ସେମାନେ ତୁମର ଶତ୍ରୁ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଓ ଧନ ହେଉଛି ତୁମର ସବୁଠାରୁ ବଡ ଶତ୍ରୁ । ଏହି ଦୁଇଟି ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ।

ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣରେ, ମନ ହେଉଛି ଅଧ୍ୟୟନର ବସ୍ତୁ । ମନର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ, ବାକି ଅଂଶର ଅଧ୍ୟୟନ କରେ । ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ମନ ନିମ୍ନ ସ୍ତର ମନର ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥାଏ । ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଗୁଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା । ଠିକ୍ ତୁମେ ଯେପରି ଗୋଟିଏ କୁଲିର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର, ସେହିପରି ମନର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ, ମନର ବାକି ଅଂଶର ଗତିବିଧିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରେ । ତୁମେ ଯଦି ମନ ସହିତ ଏକ ହୋଇଯାଅ, ତୁମେ ଯଦି ମନ ସହିତ ନିଜକୁ ଅଭେଦ କର, ତେବେ ତୁମେ ତୁମର ନିଜର ଦୋଷ ଦେଖି ପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯଦି ଜଣେ ସାକ୍ଷୀ ବା ନିରବ ଦ୍ରଷ୍ଟା ମନର ହୋଇଥିବ ଏବଂ ତୁମର ଯଦି ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିବ ତେବେ ତୁମେ ତୁମର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦୋଷ ଜାଣି ପାରିବ ।

ଯତ୍ନର ସହିତ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ, ଅନେକ ଦୋଷ ଧରାପଡ଼େ ଏବଂ ଯଥୋଚିତ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଏ ସବୁକୁ ଦୂର କରିହେବ । ଗୋଟିଏ ନିସ୍ତେଜ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କର । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ନୀରବ ରୁହ । ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅନ୍ତର୍ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ମନକୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ମନ ହୁଏତ ଭାବୁଥିବ, ଯୋଜନା କରୁଥିବ, ଅନୁଭବ କରୁଥିବ, ଜାଣୁଥିବ ବା ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବ । ତୁମକୁ ମାନସିକ ଭାବରେ ଅନ୍ତର୍ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ ସେହି ସମୟରେ ମନ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ କରୁଛି ବୋଲି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେଲେ, ତୁମର ଅର୍ନ୍ତମୁଖ ବୃତ୍ତି, ଏକ ଅନୁଭବ ସିଦ୍ଧ

ମନ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବୁଦ୍ଧି ଥିବା ଦରକାର । ଦାର୍ଶନିକ ପୁସ୍ତକର ଅଧ୍ୟୟନ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଦମ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦମନ) ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧିକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ କରି ହେବ । ଭଗବାନଙ୍କର ପବିତ୍ର ନାମର ନିରନ୍ତର ଉଚ୍ଚାରଣ ଦ୍ୱାରା, ଯେପରି ଓଁ ହରି, ନାରାୟଣ, ରାମ, ଶିବ, ମନର ଉପାଦାନକୁ ଶୋଧନ କରି ହେବ ଏବଂ ଏହା ମନକୁ ଅର୍ନ୍ତମୁଖ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

## ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣକୁ କିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ

ତୁମେ ହିଁ ହେଉଛ ତୁମ ମନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ । ନିରୋଳାରେ ଏକୁଟିଆ ବାସ କରି ବା ନିସ୍ତବ୍ଧ କୋଠରୀ ଭିତରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ କର । ତୁମକୁ ଏକ ନିଭୃତ କୋଠରୀରେ ଏକୁଟିଆ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରି, ସାବଧାନତାର ସହିତ ମନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ତେବେ ତୁମେ ନିଜର ଦୋଷ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଜାଣି ପାରିବ ।

ତା'ପରେ ତୁମେ ନିଜେ ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁଭବ କରିବ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମର ସ୍ୱଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାକୁ ରାଜି ହେବ । ତୁମେ ପ୍ରକୃତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ଉନ୍ନତି ଦେଖା ଦେବ । ନିରନ୍ତର ସାଧନାର ପ୍ରୟୋଗ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପ୍ରୟୋଜନ । ତୁମେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିନିତ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବ, ଧର ସପ୍ତାହରେ ଥରେ, ପନ୍ଦର ଦିନରେ ଥରେ କିମ୍ବା ମାସକରେ ଥରେ । ତୁମକୁ ତୁମର ଏହି ଉନ୍ନତିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି (ଦୈନନ୍ଦିନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲିପି) ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମର ସାବଧାନତାର ସହିତ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଦରକାର ଯେ ତୁମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛ କି ନାହିଁ, କିମ୍ବା ତୁମେ ନିଶ୍ଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହୁଛ କି ଅବନତି ହେଉଛି ଏବଂ ମନ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହେଉଛି କିମ୍ବା ଏକାଗ୍ର ହେଉଛି । ଯଦି ଏହା ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହେଉଥାଏ, ତୁମର ଏହି ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହେବାର କାରଣକୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଧର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଓ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ଇପ୍‌ସିତ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ, ତେବେ ତୁମକୁ ଦୁଇଟି ଉପାୟକୁ (ଯୋଗ ଉପାୟ ଏବଂ ବିଚାର) ମିଶାଇବାକୁ ହେବ ।

ସେହି ତ୍ରିପଦୀକୁ ମନେକର ଯଥା; ଆତ୍ମର୍ନିରୀକ୍ଷଣ, ଆତ୍ମ ନିର୍ଭରତା, ଆତ୍ମ ସଂକଳ୍ପ । ଏହା ତୁମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାରେ ପ୍ରଚୁର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆସିବ । ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମର ଆତ୍ମାକୁ ବିଶ୍ଲେଷଣ କର । ତୁମର ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୃତି ଜାଣିବାକୁ

ଚେଷ୍ଟା କର, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂହୂର୍ତ୍ତରେ କେଉଁ ଗୁଣଟି ପ୍ରାଧାନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରୁଛି, ଏହା ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ ବା ତାମସ । କେତେ ସମୟ ଧରି ତୁମର ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟଠାରେ ସ୍ଥିର ରହିପାରେ, ହୁଏତ ଈଶ୍ୱର ବ୍ରହ୍ମଭାବନା ବା ବସ୍ତୁଠାରେ, ଏହା କ'ଣ ଅନ୍ତରର ନା ବାହାରର । କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ମନ ସ୍ଥିର ରହିପାରିବ ସେହି ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ଉପରେ, ବାକି ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଅଲଗା କରି- ଏହା କ'ଣ- ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ- ନା ଦୁଇ ମିନିଟ୍- ନା ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍- ନା ଅଧ ଘଣ୍ଟା ? ଏହା ହେଉଛି ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଳେଷଣ । ତୁମର ଆତ୍ମା ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କର । ତୁମେ ହିଁ ତୁମର ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ତ୍ରାଣକର୍ତ୍ତା । ଅନ୍ୟ କେହି ତୁମକୁ ମୋକ୍ଷ ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ହିଁ ପାଦ ପାଦ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ଆଗେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପୁସ୍ତକ ଓ ଗୁରୁ ତୁମକୁ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଏବଂ ପରିଚାଳିତ କରିବେ । ଏହା ହେଉଛି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା । ଏକ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମସଂକଳ୍ପ କର । "ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି କରିବି । ମୁଁ ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରିବି, ବା ବ୍ରହ୍ମାନୁଭାବ ଉପଲବ୍ଧି କରିବି, ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତ ଭବିଷ୍ୟତରେ ନୁହେଁ" । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଆତ୍ମ ସଂକଳ୍ପ ।

ସାଂସାରୀକମାନଙ୍କୁ ମୋଟେ ସମୟ ନ ଥାଏ, ଏପରିକି କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ବା ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ । ସେମାନେ ସକାଳେ ଉଠନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ମନ 'ରାଗ' ଯୋଗୁଁ ଭୋଗ ବିଳାସର ବସ୍ତୁ ପଛରେ ଦୌଡ଼େ । ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଅଜାଡ଼ି ହୋଇପଡ଼େ ସେହି ଚିରାଚରିତ ଧାରାରେ ଏବଂ ଶରୀର ବିଷୟର ଭାବନା ମାର୍ଗରେ । ଖାଇବା, ପିନ୍ଧିବାର ଭାବନା, ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲା ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ଭାବନା ଏବଂ ଅଫିସ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟର ଭାବନାରେ । ଏହିପରି ଦିନଟି ବିତିଯାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଦିନ ପରେ ଦିନ ଏବଂ ସପ୍ତାହ ପରେ ସପ୍ତାହ ଚାଲିଥାଏ । ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ ବିତିଯାଏ ଏବଂ ଜୀବନଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ହିତ ।

କେବଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେ'କି ଅନ୍ତର୍ମୁଖ ବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ମନନ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିରୀକ୍ଷଣ କରେ, ସେହି ପାର୍ଥିବ ପ୍ରକୃତିକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇପାରେ । କେବଳ ତାହାରି ଠାରେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଭାବନା ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇପାରେ ।

□□□

# ୨୮

# ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ବୃତ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ନିରାକରଣ

## (EVIL VRITTIS AND THEIR ERADICATION)

କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ମଦ, ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ, ଦର୍ପ, ଦମ୍ଭ, ଅସୂୟା, ଈର୍ଷା, ଅହଂକାର, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ ହେଉଛି କେତେକ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ବୃତ୍ତି । ସେମାନେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତି । ମନକୁ ବାନ୍ଧିବାର ରଜ୍ଜୁଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି- ଗର୍ବ, ମାୟା ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷା ।

### କାମ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବଳ

କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ମଦ ଏବଂ ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମନର ଛ'ଟି ବାସନା । ଯଦି କାମକୁ ଜୟ କରି ହେବ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଅସ୍ତ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇପଡ଼ିବ । ଏହି ବଦ୍ଧମୂଳ ଶତ୍ରୁ କାମ ଯଦି ଧ୍ୱଂସ ପାଇବ ତେବେ ଏହାର ଅନୁସରଣକାରୀ ବା ଅନୁଚର ବର୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ଜୟ କରିହେବ । ଯଦି ସେନାଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କର ହତ୍ୟା ହୁଏ ତେବେ ସୈନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମାରିବା ସହଜ ହୋଇପଡ଼େ । ଯଦି କାମ, ଯେ'କି ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଉପଭୋଗର ଉତ୍ସ, ଲୋପ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସାଂସାରିକ ବନ୍ଧନ, ଯାହାକି ମନର ଆଧାର ତାହା ମଧ୍ୟ ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ଏ ସବୁର ଲୋପ ବିନା ତୁମେ କିପରି ଆଶା କରିବ ତୁମେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ବା ବ୍ରହ୍ମନିଷ୍ଠା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ?

ଯେଉଁ ଲୋକ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୁଏ, ତାହାରିଠାରେ କାମ ବାସନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରେମର ପ୍ରଧାନ ଅସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ କିମ୍ବା କାମ ବାସନା । ତେଣୁ ଆସକ୍ତି, ବିଶେଷକରି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଭିତରର ଭଲପାଇବା ପ୍ରଧାନତଃ କେବଳ ଶାରିରୀକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାର୍ଥପର, କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ପ୍ରକୃତିର । ଯେ ଆତ୍ମାକୁ

ଉପଲବ୍ଧି କରିଛି, ସେ ହିଁ ପ୍ରକୃତରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୃଦୟର ସହିତ ଓ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ଭଲ ପାଇପାରେ । ଦୁଇ ସାଧକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମଟା, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସାଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ସମତା ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏବଂ ତାହା ପ୍ରକୃତ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ । ସ୍ୱାର୍ଥପରତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅ । ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଆବର୍ଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ବୁଝିବା ଶକ୍ତିକୁ ମେଘ ପରି ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଏ । ଏହାକୁ ଦୂରେଇ ଦିଅ, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା, ଦାନ, ବେଦାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ।

ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀଠାରେ କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଜଣେ ସାଧକଠାରେ ଏହା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଆୟତ୍ତାଧୀନ ଥାଏ । ଜଣେ ଗୃହିଠାରେ, ଯେତେବେଳେ ଏହା ଆୟତ୍ତାଧୀନ ନ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ବିନାଶ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ତାହାଙ୍କଠାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିସ୍ତୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ସେ ତାହା ଆଗରେ ଅସହାୟ ଭାବରେ ବଶତା ସ୍ୱୀକାର କରେ, ତାହାର ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୃଢ଼-ସଂକଳ୍ପର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ।

ଯଦି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ଲେମ୍ବୁରସ ବା ତେନ୍ତୁଳି ରସ ରଖ, ତାହା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ଦାଗ କରେ ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମେ ତାହାକୁ ପିତଳ ବା ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ରଖିବ, ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯିବ । ସେହିପରି ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଷୟବୃତ୍ତି (କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଭାବନା) ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟର ପବିତ୍ର ମନ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଠାରେ ବିକାର (କାମ ଉତ୍ତେଜନା) ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଜଣେ ଦୂଷିତ ମନୋଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କାମ ଭାବନା ଥାଏ, ତେବେ ସେମାନେ କୌଣସି କାମ ଉଦ୍ଦୀପନା ବସ୍ତୁର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

କୌଣସି ନାରୀର ରୂପକୁ ମନେ ପକାଇଲେ, ତାହା ମନକୁ ଅସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ବାଘ ଯେତେବେଳେ ଥରେ ମଣିଷ ରକ୍ତ ଚାଖିଥାଏ, ତା' ପରେ ସେ ସବୁବେଳେ ମଣିଷକୁ ମାରିବାକୁ ଦୌଡ଼ିଥାଏ । ସେ ଏକ ମଣିଷ ଖିଆ ବାଘ ପାଲଟି ଯାଏ । ସେହିପରି, ମନ ଯଦି ଥରେ କାମ ବାସନାକୁ ଉପଭୋଗ କରେ, ସେ ସବୁବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ପଛରେ ଦୌଡ଼ିଥାଏ । କାମ ଭାବନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ସେ ଗୋଟିଏ ପୁଷ୍ପର ଧନୁ, ପାଞ୍ଚଟି ଶର ସହିତ ଧରିଥାଏ । ଯଥା- ମୋହନ, ସ୍ତମ୍ଭନ, ଉନ୍ମାଦନ, ଶୋଷଣ ଏବଂ ତାପନ ।

ତୁମେ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ପାଇବ ଯେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ହେଉଛି କାମ ଭାବନାର ଅବସ୍ଥିତି । ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଏକ ଆସନ । ବାସନା ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପି ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କୋଶ,

ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପରମାଣୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଣୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଅଣୁ କାମ ବାସନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାମ ବାସନାର ସମୁଦ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ସ୍ଥୁଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ, ବାହ୍ୟ, ଆନ୍ତରିକ ଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ । ତୁମକୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତ୍ୟେକଟିକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

କାମ ଭାବନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ସମୟରେ ସାବଧାନ ରୁହ । ଚେତନ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଅବଚେତନ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ହୁଏତ ତୁମେ ଜଣେ ସନ୍ୟାସୀ ହୋଇପାରିଥାଅ ବା ତୁମେ ଜଣେ ସଦାଚାରୀ ହୋଇ ପାରିଥାଅ । ଲକ୍ଷ୍ୟକର ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ମନ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ଓ ନିଜକୁ ପରିଚାଳିତ କରୁଛି । ତୁମେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଚୋରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ । ତୁମେ ଯୌନ ବ୍ୟଭିଚାର ମଧ୍ୟ କରିବ । କାମ ଭାବନା, ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ, ନିମ୍ନସ୍ତରର ଆକାଂକ୍ଷା ଏହି ସମସ୍ତ ତୁମଠାରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ହୋଇ ରହିଛି ଏବଂ ଅବଚେତନ ମନରେ ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ରୂପେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଚାର, ବ୍ରହ୍ମଭାବନା, ଓଁକାର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ତୁମର ଅବଚେତନ ମନ ଏବଂ ତାହାର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସେମାନଙ୍କର ଥରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନରେ କୁଭାବନା ଆସି ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ବିଚାର ବା ବିବେକର ଅଭାବ ଥାଏ । ସେଇଆ ହିଁ ହେଉଛି କାରଣ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ତୁମେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଅ, ଯଦିଓ ତୁମେ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଚାର ଓ ବିବେକର ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଅ ।

ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମନର ସେହି ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠି କୌଣସି ପ୍ରକାରର କାମ ଭାବନା ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଭୀଷ୍ମ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ତୁମେ ଯଦି ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିତ ନ ହୋଇଥାଅ, ତେବେ ତୁମେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କର ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କାମ ଭାବନା ତୁମକୁ ହଇରାଣ କରୁଛି ।

## ସାଧକମାନଙ୍କର ଏହା ଏକ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ସଂକଟର କାରଣ

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ବା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି-ସଂସାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଥିବା ଉଦାସୀନ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର, ଯେଉଁମାନେ ନିୟୋଜିତ କରିଛନ୍ତି ନିଜକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାରେ, ସେମାନଙ୍କର ମନରେ ଆଣିଦିଏ କଳୁଷିତ ଭାବନା ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର କଠୋର ବ୍ରତର ଫଳରୁ ବଞ୍ଚିତ କରେ। ଅନ୍ୟର ମନରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ କାମ ଭାବନାକୁ ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର, ବିଶେଷକରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକମାନଙ୍କ ଠାରେ । ଅବଶ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି, ସ୍ୱର, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଉତ୍ଫୁଲ୍ଲତା, ବ୍ୟବହାର ଇତ୍ୟାଦି କିଛିଟା ସୂତ୍ର ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ ।

## ଜୈମିନୀ ଋଷିଙ୍କର ଉଦାହରଣ

ଏକଦା, ଶ୍ରୀ ବେଦବ୍ୟାସ ତାଙ୍କର ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ବେଦାନ୍ତ ପଢ଼ାଉଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପ୍ରବଚନ ମଧ୍ୟରେ କହିଥିଲେ ଯେ ଯୁବ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ ବହୁତ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଚଳିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ମୋଟେ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ସତର୍କତା ଏବଂ ସାବଧାନତା ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପ୍ରତାରିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି କାରଣ କାମ ଭାବନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ତାଙ୍କର ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜୈମିନୀ ବୋଲି ଜଣେ ଛାତ୍ର, ଯେ'କି ପୂର୍ବ ମିମାଂସାର ରଚୟିତା, ସେ ସାମାନ୍ୟ ଉଦ୍ଧତ ଥିଲେ କହିଲେ- "ଗୁରୁଜୀ ମହାରାଜ, ଆପଣଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟ ଭୁଲ୍ । କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମତେ ଆକୃଷ୍ଟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ।" ବ୍ୟାସଦେବ କହିଲେ- "ଜୈମିନୀ ତୁମେ ତାହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜାଣିବାକୁ ପାଇବ । ମୁଁ ବନାରସ ଯାଉଛି ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଫେରି ଆସିବି । ସାବଧାନ ହୋଇ ଚଳିବ । ଗର୍ବରେ ଫୁଲି ଉଠିବ ନାହିଁ ।" ଶ୍ରୀ ବ୍ୟାସଦେବ, ତାଙ୍କର ଯୋଗ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ଯୁବତୀର ଆକାର ଧାରଣ କଲେ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଚକ୍ଷୁ, ସୁନ୍ଦର ମୁଖମଣ୍ଡଳ, ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରେଶମ ବସ୍ତ୍ର ପରିହିତା ଭାବରେ । ସେହି ତରୁଣୀଟି ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବୃକ୍ଷ ତଳେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ମେଘଗୁଡ଼ିକ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ବର୍ଷିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲା । ଦୈବାତ୍ ସେହି ବାଟେ ଜୈମିନୀ ବୃକ୍ଷର କର ଦେଇଯାଉଥିଲେ । ସେ ତରୁଣୀଟିକୁ ଦେଖିଲେ ଓ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଭାବ ଆସିଲା ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରି କହିଲେ, "ହେ ତୁରଣୀ । ତୁମେ ମୋ ସହିତ ଆସି ମୋ ଆଶ୍ରମରେ ରହି ପାର । ମୁଁ ତୁମକୁ ଆଶ୍ରୟ ଦେବି ।" ସେ ତରୁଣୀଟି ପଚାରିଲା, "ତୁମେ କ'ଣ ଏକୁଟିଆ ରହୁଛ ? ସେଠି କ'ଣ ଆଉ କେହି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ରୁହନ୍ତି ?" ଜୈମିନୀ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, "ମୁଁ ଏକାକୀ ରହେ, କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଜଣେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ । କୌଣସି କାମ ଭାବନା ମୋତେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ମୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ବିକାରରୁ ମୁକ୍ତ । ତୁମେ ସେଠି ରହି ପାର ।" ତରୁଣୀଟି ପ୍ରତିବାଦ କଲେ "ଜଣେ କୁମାରୀ, ଜଣେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସଙ୍ଗରେ ରାତ୍ରିରେ ଏକାକୀ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।" ଜୈମିନୀ କହିଲେ, "ହେ ସୁନ୍ଦରୀ, ଭୟ କର ନାହିଁ । ମୁଁ ମୋର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରୁଛି । ତା'ପରେ ସେ ରାଜି ହେଲେ ଓ ରାତ୍ରିରେ ଆଶ୍ରମରେ ରହିଲେ । ଜୈମିନୀ ବାହାରେ ଶୋଇଲେ ଏବଂ ସେ ମହିଳା ଜଣକ କୋଠରୀ ଭିତରେ ଶୋଇଲେ । ଘୋର ରାତ୍ରି ସମୟରେ ଜୈମିନୀଙ୍କ ମନ ମଧ୍ୟରେ କାମ ଭାବନାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ ହେଲା । କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ମନ

ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଲା । ପ୍ରଥମତଃ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପବିତ୍ର ଥିଲେ । ସେ କବାଟରେ କରାଘାତ କରି କହିଲେ, ହେ ତରୁଣୀ, ବାହାରେ ବହୁତ ଜୋରରେ ପବନ ହେଉଛି, ମୁଁ ଥଣ୍ଡା ପବନ ସହ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ମୁଁ ଭିତରେ ଶୋଇବାକୁ ଋହୁଁଛି । ସେ ତରୁଣୀ ଦ୍ୱାର ଖୋଲି ଦେଲେ । ଜୈମିନୀ ଭିତରେ ଯାଇ ଶୋଇଲେ । ତା'ପରେ, କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଆଉ ଟିକିଏ ଅଧିକ ମାତ୍ରରେ ଗଭୀର ଓ ବ୍ୟଗ୍ର ହେଲା, ଯେହେତୁ ସେ ତରୁଣୀର ଅତି ନିକଟରେ ଥିଲେ ଓ ତାଙ୍କର ଚୁଡ଼ିର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାକୁ ପାଉଥିଲେ । ତା'ପରେ ଜୈମିନୀ ଉଠିପଡ଼ି ତାଙ୍କୁ କୋଳାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍, ଶ୍ରୀ ବ୍ୟାସଦେବ ନିଜ ରୂପ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତାଙ୍କର ଲମ୍ବା ଦାଢ଼ି ସହିତ ଏବଂ କହିଲେ, "ହେ ମୋର ପ୍ରିୟ ଜୈମିନୀ, କୁଆଡ଼େ ଗଲା ତୁମର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଶକ୍ତି ? ତୁମେ କ'ଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁରା ପୁରି ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ? ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଏ ବିଷୟରେ ପଢ଼ାଉଥବଲି, ତୁମେ ସେତେବେଳେ କ'ଣ କହିଥିଲ ? ଜୈମିନୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲଜ୍ଜାର ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ଦେଲେ ଏବଂ କହିଲେ- "ଗୁରୁଜୀ ମୁଁ ଭୁଲ୍ ଥିଲି । ଦୟାକରି ମୋତେ କ୍ଷମା ଦିଅନ୍ତୁ ।"

ଏପରିକି ଯିଶୁ ମଧ୍ୟ ସଇତାନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ । ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କୁ କଠୋର ଭାବରେ 'ମର' ବା କାମ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା ନିର୍ବାଣ ବା ବୁଦ୍ଧତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି ପୂର୍ବରୁ ।

## ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏକ ଚେତାବନୀ- ମାୟାଠାରୁ ସାବଧାନ ରୁହ

ହେ ପ୍ରିୟ ସାଧକମାନେ, ସେଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସାଧନା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସଂସର୍ଗ ତ୍ୟାଗ କର । ତୁମେ ଯେତେ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞ ହୋଇଥାଅ ନା କାହିଁକି, ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା କଦାପି ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମାୟାର ଅନ୍ତଃସ୍ରୋତ ଏଭଳି ଲୁଚିକରି କାର୍ଯ୍ୟକରେ ଯେ, ତୁମେ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଅଧୋଗତିକୁ ଜାଣିପାରିବ ନାହିଁ ।

ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ନିୟୋଜିତ କର । ଯାହା କିଛି ତୁମର କାମ ଭାବନା ତୁମକୁ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରିବ, ତାହାଠାରୁ ଯେତେ ପାରିବ ଦୂରରେ ରୁହ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ନିରାପଦରେ ରହି ପାରିବ ।

ଗୃହିମାନଙ୍କ ସହିତ ବସବାସ କର ନାହିଁ । ତୁମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବା ପବିତ୍ରତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କର ନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ନୂଆ, ଖଳ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗୀ ହେବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ ନାହିଁ କେବଳ ଏତିକି ଦେଖାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଯେ ତୁମର ସାହାସ ଅଛି ପାପ ଓ ଅପବିତ୍ରତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ । ଏପରି କରିବା ଏକ ବିରାଟ ଭୁଲ୍ ହେବ । ତୁମେ ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ବିପଦ ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲିଯିବ । ତୁମର ଶୀଘ୍ର ପତନ ହେବ । ଗୋଟିଏ ଗଦା ଧୂଳି ଭିତରେ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଗ୍ନିକଣା ଲିଭିଯିବ ।

ମନର ଏକ ବିରାଟ ଶକ୍ତି ଅଛି ଅନୁକରଣ କରିବାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି ଗୃହିମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ । ସେମାନଙ୍କର ମନ ଗୃହିମାନଙ୍କର ମନକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଅଧଃପତନ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ହେବ ।

ଜଣେ ସାଧକ ଯଦି ରାଜା, ଜମିଦାରମାନଙ୍କ ପରି ଧନୀ ଲୋକଙ୍କର ସହିତ ଚଳ ପ୍ରଚଳ ହେବ, ତାଙ୍କର ମନ ସେମାନଙ୍କର ବିଳାସବ୍ୟସନର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ଏବଂ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କର ଅବଚେତନ ମନରେ ଅଧଃପତନ ଘଟିବ । କେତେକଙ୍କଠାରେ ଅଭ୍ୟାସ ଅଜାଣତରେ ଆସିଯିବ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ବା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ କଷ୍ଟକର ହେବ । ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପରେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରି ନୂତନ ଉନ୍ନତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କଷ୍ଟକର ହେବ ।

ଜଣେ ସାଧକ, ଅତି ଜରୁରୀ ଡ଼ାକରା ପାଇଲେ ତାଙ୍କର ନିଜ ବାସସ୍ଥାନରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ରହିପାରେ । ଯୋଗର ନିୟମକାନୁନ୍ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ସେଠାରେ ରହିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ ନାହିଁ, ସେ ଯାଗା ଯେତେ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଉନା କାହିଁକି ଏବଂ ସାଧକର ଯେତେ ମାତ୍ରାରେ ବୈରାଗ୍ୟ ଥାଉ ନାଁ କାହିଁକି ସଂସ୍କାରର ଶକ୍ତି ଅତି ଭୀଷଣ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ପବିତ୍ର ଅସମପ୍ରଜ୍ଞାତ ସମାଧି ବା ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଧ୍ୱଂସ କରାନଯାଇଛି, ଏହା ନିରାପଦ ନୁହେଁ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ନିଜ ବାସସ୍ଥାନରେ ରହିବା । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ବିପଦ ଅଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ।

ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଲଗା ହୋଇ ରହିବା ପରେ, ସାଧକ ତା'ର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିପାରେ, ଏହି ସଂସାର ମଧ୍ୟରୁ ଆସି ସାଂସାରିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରି । ଯଦି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ନ ରହେ, ତେବେ ସେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହେବ ଯେ ସେ ତୃତୀୟ ଜ୍ଞାନ-ଭୂମିକା-ତନୁମାନସୀ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି ବୋଲି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂତା ପରି ପତଳା ହୋଇଯାଏ ।

## କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତ କିପରି ବିକଶିତ ହୁଏ ଏବଂ ବିନାଶ କରେ

ସଂସ୍କାର ଓ ବାସନାର ଶଯ୍ୟାରୁ ସ୍ମୃତି ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗତ ହୁଏ କଳ୍ପନା । ତା' ପରେ ଆସେ ଆସକ୍ତି । କଳ୍ପନା ସହିତ ଭାବାବେଗ ଏବଂ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଭାବାବେଗ ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତି ପାଖାପାଖି ରହିଥା'ନ୍ତି । ତା'ପରେ ଆସେ କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଜ୍ୱଳନ, କାମ ବାସନାର ଇଚ୍ଛା, ଉତ୍ତେଜନା ଏବଂ ମନ ଓ ସାରା ଶରୀରରେ ଜ୍ୱଳନ । ଏହି ଉତ୍ତେଜନା ଓ ମନ ମଧ୍ୟର ଜ୍ୱାଳା, ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ଭେଦ କରେ, ଠିକ୍ ଯେପରି ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଥିବା ପାଣି ପାତ୍ରର ଉପରି ଅଂଶକୁ ଭେଦ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଜାଗ ଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି କଳ୍ପନାଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରି ଦେଇ ପାରିବ ଏବଂ ବିପଦକୁ ଆଡ଼େଇ ଯାଇ ପାରିବ । ଯଦିଓ ତୁମେ ଏହି କଳ୍ପନାରୂପୀ ଚୋରକୁ ପ୍ରଥମ ଫାଟକ ଦେଇ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଛ, ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଫାଟକ ପ୍ରତି ସାବଧାନତାର ସହିତ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ଯେତେବେଳେ ଏହି ଜ୍ୱାଳା ବ୍ୟକ୍ତ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବ । ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଜ୍ୱଳନ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇପାର । ତୁମେ ସହଜରେ ଏହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ପାରିବ । ସେହି କାମ ଶକ୍ତିକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଉଡ୍ଡିୟାନ ଏବଂ କୁମ୍ଭକ ଦ୍ୱାରା । ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ମାନସିକ ଭାବରେ 'ଓଁକାର' ଜପ କର । ମନର ଗତିକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅ, ପ୍ରାର୍ଥନା କର । ଧ୍ୟାନ କର ।

## କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଦମନ କରିବାର ଉପାୟ

ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମ ଗୋଡ଼ରେ ହୋଇଥିବା ଯାଦୁର କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାକୁ ଦମନ କର ବା ହାତରେ ହେଇଥିବା କୁଣ୍ଢିଆକୁ ଦମନ କର ସେହିପରି କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଏହି କୁଣ୍ଢିଆକୁ ତୁମେ ବିଚାର, ବିବେକ, ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା, ହାଲୁକା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ, ଉପବାସ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଗୀତା ପାଠ, ଜପ ଓ ପ୍ରାର୍ଥନା ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ଦମନ କରି ପାରିବ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବ ।

## ବିଚାର ଓ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା

ନିରନ୍ତର ବିଚାର ଓ ବ୍ରହ୍ମଭାବନା ଦ୍ୱାରା କାମ ଭାବନା ଏବଂ ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁ ମନକୁ ବିମୁଖ କରିହେବ । ତୁମକୁ କେବଳ କାମ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ବାସନା ଏବଂ କାମ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ନୁହେଁ, କାମର ଆସକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ବୈବାହିକ ଜୀବନରୁ ମିଳୁଥିବା ଦୁଃଖ ଏବଂ ଏହାର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧା ଓ ବନ୍ଧନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ବାରମ୍ବାର ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରସ୍ତାବ ଏବଂ ହାତୁଡ଼ା ପ୍ରହାର କରି ମନକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅ ଯେ କାମ ଉପଭୋଗର ଆନନ୍ଦ ମିଥ୍ୟା, ମୂଲ୍ୟହୀନ, ମାୟା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ସୁବିଧା, ଆନନ୍ଦ, ଶକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ମନର ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ କର । ତାହାକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅ ଯେ, ଉନ୍ନତ ଓ ଅନନ୍ତ ଜୀବନ ଅଛି ଅମର ଆତ୍ମାରେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ଏହିପରି ଦରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତାବ ବାରମ୍ବାର ଶୁଣିବ, ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ତ୍ୟାଗ କରିବ । କାମ ବାସନା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟତା ଧୀରେ ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ତେବେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତ କାମ ବାସନା ଶୋଧିତ ହେବ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଉର୍ଦ୍ଧରେତ ହୋଇ ପାରିବ । ଆତ୍ମାର କୌଣସି ଲିଙ୍ଗ ନ ଥାଏ । ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱରେ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦ ନ ଥାଏ । ମନ କେବଳ କାମ ଭାବନାକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶୁକଦେବଙ୍କ ଯୌନ ବିଚାର ନ ଥିଲା । ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକକୁ ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ସମଷ୍ଟି ବୋଲି ଧରିନିଅ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଅଣୁ ଏବଂ ଅଣୁଗୁଡ଼ିକର ଏକ ପିଣ୍ଡ । ଯୌନ ବିଚାର ଧୀରେ ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

## ଶୁଦ୍ଧ ବିଚାର

ମନରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତି ଅଛି, ଯଥା- ଅନୁକୂଳ ବା ସହାୟକ ଏବଂ ବିରୋଧୀ ବା ପ୍ରତିକୂଳ ଶକ୍ତି । ପ୍ରତିକୂଳ ଶକ୍ତି ଯାହା ତୁମକୁ ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଟାଣି ନେଇଥାଏ । କାମ ବାସନା ହେଉଛି, ବିରୋଧ ଶକ୍ତି ଯାହାକି ତୁମକୁ ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ନେଇଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧ ବିବେକ ହେଉଛି ସହାୟକ ଶକ୍ତି ଯାହାକି ତୁମକୁ ଉନ୍ନତ କରି ତୁମଠାରେ ଦିବ୍ୟତା ଆଣି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ମୋର ପିଲାମାନେ ! ଶୁଦ୍ଧ ବିଚାରର ବିକାଶ କର । ନିର୍ମଳ ଆନନ୍ଦ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପାଇବା ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧ ବିଚାରର ବିକାଶ କର । କାମ ବାସନା ଆପେ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

## ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ

ହାଲୁକା ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର, ଯେପରି କି ଦୁଗ୍ଧ, ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି । ତୁମେ ଏହି ବାଟରେ କାମ ବାସନାକୁ ଦମନ କରି ପାରିବ । ଜ୍ଞାନୀମାନେ କହିଥା'ନ୍ତି ଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଆଣିଦିଏ ଶୁଦ୍ଧ ମନ ।

## ଉପବାସ

ଉପବାସ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ଏହା କାମ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । କାମାଶକ୍ତ ଯୁବକ ଓ ମହିଳାମାନେ କେବେ କେବେ ଉପବାସ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

## ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମନ ଧିରେ ଧିରେ ସ୍ଥୁଳ ଅବସ୍ଥାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଗେଇ ଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ କାମ ଜ୍ୱଳନକୁ ପ୍ରଶମିତ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କୁ-ଭାବନା ତୁମ ମନକୁ ବିବ୍ରତ କରୁଛି ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧାସନରେ ବସି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର । ସେ ଭାବନା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବ ।

## ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଏବଂ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ

କୌଣସି କଳ୍ପନା ପ୍ରୀୟ ଉପନ୍ୟାସ ପଢ଼ ନାହିଁ । କୌଣସି କାମ ଜନିତ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅ ନାହିଁ । କାମାଶକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସଙ୍ଗ ହୁଅ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯଥା ସାଧ ଚେଷ୍ଟା କର ତୁମର ମନ ଓ ଚକ୍ଷୁକୁ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁରୁ ଆଡ଼େଇ ନେବାକୁ ଯାହାକି କାମ ଉଦ୍ଦୀପନା ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନିଏ । ସାଧୁ ଏବଂ ସନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗ ଲାଭ କର । ଉନ୍ନତ ପୁସ୍ତକମାନ, ଯେପରିକି ଗୀତା, ଉପନିଷଦ ଏବଂ ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠ ପାଠ କର । ମନ୍ତ୍ର ଜପ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

## ମନକୁ ସବୁବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖ

ମନକୁ ସବୁବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କର । ତୁମେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ପାରିବ । ମୁଁ ତୁମକୁ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଦେଉଛି, ଛଅ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ପାଇଁ (ରାତ୍ରି ୧୦ଟାରୁ ଭୋର ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ), ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଛଅ ଘଣ୍ଟା (ଭୋର ୪ଟାରୁ ସକାଳ ୭ଟା ଏବଂ ସଂଧ୍ୟା ୭ଟାରୁ ରାତ୍ରି ୧୦ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ), ଛଅ ଘଣ୍ଟା ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ପାଇଁ, ଚାରିଘଣ୍ଟା ନିଷ୍କାମ ସେବା, ଦରିଦ୍ର ସେବା, ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସେବା ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ, ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଚାଲିବା ଏବଂ ଘରେ ବାୟାମ କରିବା ପାଇଁ । ଏହା ମନକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟୋଜିତ କରି ରଖିବ ।

## ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉପକାରିତା

ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଝଞ୍ଜିରର ତିନୋଟି କଡ଼ି । ଜୀବାତ୍ମାର ଅଟ୍ଟାଳିକାର ତିନୋଟି ଖମ୍ବ । ଏହା ଭିତରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖମ୍ବକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ ତାହା ମନ, ପ୍ରାଣ ବା ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେଉନା କାହିଁକି, ସମସ୍ତ ଅଟ୍ଟାଳିକାଟି ଭାଙ୍ଗି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ଯଦି ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବାର ବର୍ଷ ଧରି ପାଳନ କରିବ ବିନା ଚେଷ୍ଟାରେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଭାବରେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ । ମନ ଆପେ ଆପେ ସଂଯତ ହୋଇଯିବ । ବୀର୍ଯ୍ୟର ବଳ ଏକ କ୍ଷମତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି । ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ୱୟଂବ୍ରହ୍ମ । ଜଣେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଯେ'କି ବାର ବର୍ଷ ଧରି ଅଖଣ୍ଡ ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିଛି ସେ 'ତତ୍ତ୍ୱମସି' ମହାବାକ୍ୟ ଶୁଣିବାମାତ୍ରେ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ । ତା'ର ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର । ତାହାକୁ ବାରମ୍ବାର ସେହି ଦୀର୍ଘ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶ୍ରବଣ ଓ ମନନ ଦେଇ ଗତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଚାଳିଶ ବିନ୍ଦୁ ରକ୍ତରେ ଗଠିତ । ଥରେ ସହବାସ କରିବାରେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ତାହା ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ ତିନି ଦିନର ଶକ୍ତି ସହିତ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଦେଖ- ବୀର୍ଯ୍ୟ କେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଓ ବହୁମୂଲ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅଟେ । ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କର ନାହିଁ । ଯତ୍ନର ସହିତ ଏହାକୁ ସଂଚୟ କର । ତୁମକୁ ଅଦ୍ଭୁତ ଜୀବନିଶକ୍ତି ଓ ବଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ଏହା ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ଏହା ଓଜଃ ଶକ୍ତି ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟର ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଏହି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମର ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଏହି ବୀର୍ଯ୍ୟର ଅତିରିକ୍ତ ନଷ୍ଟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ଭାବନା, ବାକ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଦ୍ଭୁତ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଥାଏ ଓ ସେ ସମସ୍ତ ପୃଥିବୀକୁ ଦୋହଲାଇ ଦେଇପାରେ । ତୁମେ ଯଦି କଠୋର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବ, ତେବେ ବିଚାରଶକ୍ତି ଏବଂ ଧାରଣା ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟିବ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବିରତ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନ ପ୍ରକୃତି ଆଡ଼କୁ ନ ଢ଼ଳି, କଠୋର ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଭାବରେ ରହେ ତେବେ ସେହି ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଓଜଃ ଶକ୍ତି ଭାବରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ତାହା ଦ୍ୱାରା ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତି ଅସାଧାରଣ ଭାବରେ ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ ଦୃଢ଼ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ବୃଦ୍ଧା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ତିବ୍ର ରହେ । ଯେଉଁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତିକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଥାଏ, ସେ

ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ଯେ କାମ ବାସନା ତାକୁ ବିବ୍ରତ କରୁ ନାହିଁ ବୋଲି । ଏହିପରି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତଃ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ହନୁମାନ, ଭୀଷ୍ମ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ଏବଂ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଏହିପରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତ ଯୋଗୀ ଥିଲେ ।

## କ୍ରୋଧ-ଏହା କିପରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର ଶତ୍ରୁ ବିଷୟରେ ଭାବୁଥାଏ, ତାହାରି ଠାରେ କ୍ରୋଧ ଆସେ । ଯଦିଓ ତୁମେ ବିରକ୍ତିକର ଭାବନାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥିବ, ତଥାପି ତାହା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ହୋଇ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ଈର୍ଷା, ହିଂସା ଏବଂ ଘୃଣାର ଭାବନାକୁ ବାରମ୍ବାର ନବୀକରଣ କରୁଥିବ ସେହି ଏକା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି, ତେବେ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ଅନେକ ଦିନ ଯାଏ ରହିବ । ବାରମ୍ବାର କ୍ରୋଧର ଭାବ ଘୃଣାକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ । ବାରମ୍ବାର କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା କୁ-ଭାବନା ଗଭୀର ଦ୍ୱେଷକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧା, ବିରକ୍ତି, ଉଦ୍‌ବେଗ ସକାଳରୁ ସଂଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହୁଥିଲା, ସେତେବେଳେ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଘଟଣା ତୁମ ମନରେ ଜ୍ୱଳନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲା । ସାମାନ୍ୟ ଏକ ଛୋଟ ଘଟଣା ତୁମ ମନର ସନ୍ତୁଳନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଉଥିଲା, ଗୋଟିଏ କର୍କଶ ଶବ୍ଦ ତୁମକୁ ସନ୍ତୁଳନରୁ ବାହାରକୁ ନେଇ ଯାଉଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସାରାଦିନ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ, ସେତେବେଳେ ତୀବ୍ର ଗାଳି ବା କଠୋର ନିନ୍ଦା ତୁମଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

କ୍ରୋଧ ରହେ ଲିଙ୍ଗ ଶରୀରରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଭୌତିକ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଭେଦ କରେ, ଠିକ୍ ଯେପରି ପାଣି ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଥିବା ଛିଦ୍ର ଭିତରେ ଭେଦ କରି ଉପର ସ୍ତରକୁ ଆସେ ।

## କ୍ରୋଧର କୁ-ପ୍ରଭାବ

ଠିକ୍ ଯେପରି ଉତ୍ତାପ ଶିସାକୁ ତରଳାଇ ଦିଏ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଓ ସୁହାଗା (Borax) ସୁନାକୁ ତରଳାଇ ଦିଏ, ସେହିପରି କାମ ଏବଂ କ୍ରୋଧର ଉତ୍ତାପ ମନକୁ ତରଳାଇ ଦେଇଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ରାଗିଥାଅ, ମନ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼େ । ସେହିପରି ମନ ଯେତେବେଳେ ବିଚଳିତ ଥାଏ, ଶରୀର ବି ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼େ । ସମସ୍ତ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଯାଏ, ତୁମେ ସେତେବେଳେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ ।

କ୍ରୋଧ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ମସ୍ତିଷ୍କ, ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ ରକ୍ତକୁ । ସେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରୋଧର ଏକ ଢ଼େଉ ଆସେ, ପ୍ରାଣରେ ଦୃଢ଼ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତୁମେ

ଉତ୍ତେଜିତ ଓ କ୍ଷୁବ୍ଧ ହୋଇପଡ଼ । ରକ୍ତ ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ରକ୍ତରେ । ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଥରେ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ତା' ମା'ଠାରୁ ଯେ'କି ଭୟଙ୍କର ରାଗିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ପରେ ପରେ ମରିଯାଇଥିଲା, କାରଣ ତା'ର ମା' ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତେଜିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବାରୁ ନାନା ପ୍ରକାରର ଉତ୍କଟ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମା'ର ରକ୍ତରେ ମିଶି ଯାଇଥିଲା । ଏହିପରି ଅନେକ ଘଟଣା ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଛି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି କ୍ରୋଧର ଧ୍ୱଂସକାରୀ ପ୍ରଭାବ । ଏପରିକି ତିନି ମିନିଟ୍‌ର ପ୍ରଚଣ୍ଡ କ୍ରୋଧ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଏପରି ଅନିଷ୍ଟକାରକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଯେ ତାକୁ ସଜାଡ଼ିବାକୁ ସପ୍ତାହ ସପ୍ତାହ ବା ମାସ ମାସ ଧରି ସମୟ ଲାଗିଯାଏ ।

କ୍ରୋଧ ବୁଝିବା ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ମେଘାଚ୍ଛନ୍ନ କରିଦିଏ । ମନ ଯେତେବେଳେ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଉତ୍ତେଜିତ ଥିବ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ପୁସ୍ତକର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ବୁଝିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ କିଛି ଭାବି ପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଶାନ୍ତ ମନରେ ଖଣ୍ଡେ ଚିଠି ବି ଲେଖି ପାରିବ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ବତୀଟି ପବନରେ ଧପ୍ ଧପ୍ ହେଉଥିବ, ସେତେବେଳେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଭଲଭାବରେ ଦେଖିପାର ନାହିଁ । ସେହିପରି ବୁଦ୍ଧି ଯେତେବେଳେ କ୍ରୋଧ ଦ୍ୱାରା ବିଚଳିତ ଥିବ, ବୁଦ୍ଧିରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ଏବଂ ତୁମେ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଭଲଭାବରେ ଦେଖି ପାରିବ ନାହିଁ କି ବୁଝି ପାରିବ ନାହିଁ । ବୁଦ୍ଧି ହେଉଛି କେବଳ ଆଲୋକ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରୋଧର ଦାସ, ସେ ଯେତେ ଭଲଭାବରେ ସ୍ନାନ କରିଥାଉନା କାହିଁକି, ଭଲକରି ତେଲ ଲଗାଇଥାଉ ପଛେ, ଭଲ ରକମ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ଭଲ ଧଳା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥାଉନା କାହିଁକି, ତଥାପି ସେ ଅସୁନ୍ଦର, କାରଣ ସେ କ୍ରୋଧ ଦ୍ୱାରା ବଶୀଭୂତ । ମନ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରୋଧ ଥିଲେ ତା'ର ଲକ୍ଷଣ ମୁଖ ଉପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି କ୍ରୋଧୀ ହେବ ତେବେ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ହାରିଯିବ । ତୁମ ମନ ଯଦି ଟିକକରେ ଉତ୍ତ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିବ, ଦୈନନ୍ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟ ମଧ୍ୟ ସୁରୁରୂପେ ପରିଚାଳନା କରି ପାରିବ ନାହିଁ ।

## କ୍ରୋଧକୁ କିପରି ଆୟତ୍ତ କରିବ

ତିନୋଟି ଉପାୟ ଅଛି କ୍ରୋଧ ଓ କାମ ବୃତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ । ୧- ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦେବା । ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଯେ ଏପରି କରିବା କଷ୍ଟକର ଓ ପୀଡ଼ାଦାୟକ । ଏହା ତୁମର ଅନେକ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ

କରେ । ୨- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନାର ଉପାୟ । ପ୍ରତିପକ୍ଷ-ଭାବନାକୁ ବ୍ୟବହାର କର । ଶୁଦ୍ଧତା ଓ ପ୍ରେମର ଭାବନା । ଏହା ସହଜ ଅଟେ । ୩- ସତ୍ୟ ବା ବ୍ରହ୍ମରେ ବାସ କର । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତି ନ ଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମ ହେଉଛନ୍ତି ନିର୍ବିକାର, ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଏବଂ ନିତ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ । ଏହି ଉପାୟଟି ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ପୁରାପୁରି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

କାମ ଭାବନାକୁ ଜୟ କର । ତେବେ ଯାଇ କ୍ରୋଧକୁ, ଯେ'କି ଏମାନଙ୍କର ଏକ ଅନୁସରଣକାରୀ, ଦମନ କରିବାକୁ ସହଜ ହେବ ।

ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା କ୍ରୋଧକୁ ଜୟ କର । କ୍ରୋଧ ଏତେ ବଳବାନ୍ ଶକ୍ତି ଯେ ତାହା ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଆୟତ୍ତ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୁଦ୍ଧି ବା ବିବେକ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଆୟତ୍ତ କରିହେବ । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଭୃତ୍ୟ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ସେ ତୁମକୁ ତୁମର ପ୍ରତିଦିନର ଦୁଗ୍ଧ ଯୋଗଇ ପାରେ ନାହିଁ ତୁମେ ତା' ଉପରେ ରାଗିଯାଅ, ଏହିଠାରେ ତୁମେ ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାର; "କ'ଣ ପାଇଁ ମୁଁ ଦୁଗ୍ଧର ଦାସ ହୋଇ ରହିବି ?" ତେବେ ସେହି କ୍ରୋଧର ଢେଉ ଆପେ ଆପେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇଯିବ । ଆଉ ଏହିପରି ଘଟଣା ଘଟିଲେ, ଏପରି କ୍ରୋଧ ଆଉ ଆସିବ ନାହିଁ, ଯଦି ତୁମେ ସତର୍କ ଓ ବିଚାରଶୀଳ ଥିବ ।

କ୍ଷମା, ଦୟା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସହିଷ୍ଣୁତା, ବିଶ୍ୱ-ପ୍ରେମ, କୋମଳତା, ବିବେକ, ବିଚାର, ଆତ୍ମଭାବ, ଉଦାସୀନତା, ନିରାଭିମାନତା ଏବଂ ଏହିପରି ଅନେକ ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା କ୍ରୋଧକୁ ଆୟତ୍ତ କରି ହେବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମର ଅନିଷ୍ଟ କରୁଛି ତାକୁ କ୍ଷମା କର ଏବଂ ତାକୁ ଦୟା କର । ନିନ୍ଦାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ, ଅଳଙ୍କାର ଏବଂ ଅମୃତ ବୋଲି ଧରିନିଅ । ନିନ୍ଦାକୁ ସହ୍ୟ କର । ସେବା, ଦାନ, ବ୍ରହ୍ମ-ଭାବ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱ ପ୍ରେମର ବିକାଶ କର । କୌଣସି ଶାନ୍ତ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା କଥା ମନେପକାଅ, ଯାହା ଥରେ ମନ ମଧ୍ୟକୁ ଆସିଲେ, ଘୃଣାକୁ ଚପାଇ ଦିଏ ଏବଂ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତତା ଆଣିଦିଏ । ଯେତେବେଳେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଆପେ ଆପେ ରୁକ୍ଷତା, ଗର୍ବ ଏବଂ ଈର୍ଷାପରାୟଣତା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ଭକ୍ତି କ୍ରୋଧର ମୂଳ ଉତ୍ପାଟନ କରିଦିଏ ।

ତୁମର ଯେତେବେଳେ କ୍ରୋଧ ଆସିବ, ପ୍ରତିପକ୍ଷ-ଭାବନା ଅଭ୍ୟାସ କର, ମନରେ ପ୍ରେମର ଭାବନା ଭରିଦିଅ । ତୁମେ ଯଦି ନିରାଶ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ, ମନକୁ ଆନନ୍ଦ ଓ ଉଲ୍ଲାସର ଭାବନାରେ ଭରିଦିଅ ।

ତୁମେ ଯଦି ଅତିରିକ୍ତ ରାଗି ଯାଇଥିବ, ତେବେ ସେ ସ୍ଥାନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ତତଃ ଅଧ ଘଣ୍ଟାକ ପାଇଁ ତ୍ୟାଗ କର । ଦୀର୍ଘ ପଥଚ଼ାରଣ କର । ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ସେହି ପବିତ୍ର ମନ୍ତ୍ର "ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ" ୧୦୮ ଥର । ତୁମର ରାଗ ଚ଼ାଲିଯିବ । ମୁଁ ତୁମକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସହଜ ଉପାୟ ବତାଇ ଦେବି । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ରାଗିଯିବ, ଏକ ଠାରୁ ତିରିଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କର, ରାଗ ଅପସରି ଯିବ ।

କ୍ରୋଧ ଯେତେବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନିଜକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ, ସେତେବେଳେ ମୌନତା ଅବଲମ୍ବନ କର, ନୀରବ ରୁହ । କେବେବି କଡ଼ା କଥା କୁହ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅଶ୍ଳୀଳ ବାକ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କର ନାହିଁ । ଏହା ଅବଚେତନ ମନରୁ ବାହାରିବା ଆଗରୁ ଏହାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ତୁମକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଜାଗ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା ହଠାତ୍ ବାହାରି ଆସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କ୍ରୋଧ ପରିପ୍ରକାଶ ହେବା ଆଗରୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତୁମ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ଏକ ସ୍ଥୂଳ ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆଗରୁ, ଯଥା- ମୁଖମଣ୍ଡଳର ମାଂସପେଶୀ କୁଞ୍ଚି ହେବା ଆଗରୁ, ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା ଏବଂ ଚକ୍ଷୁ ଲାଲ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଆଗରୁ ମୂଳ ଛେଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମେ ମନକୁ କଠିନ ଦଣ୍ଡ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ତୁମେ ଆତ୍ମ ସଂଯମତା ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଉପବାସ ରହି ନିଜ ଉପରେ ଦଣ୍ଡବିଧାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ।

ଯଦି ତୁମର ଉଦ୍ୟମ ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା କ୍ରୋଧକୁ ଦମନ କରିପାରିବ ତେବେ ଘୃଣା ଅପସରି ଯିବ । ତଥାପି ଅଧୈର୍ଯ୍ୟତା ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ରହିଯାଏ ଯଦିଓ କ୍ରୋଧର ଭାବନା ଚ଼ାଲିଯାଇଥାଏ । ତୁମକୁ ଏହି ସାମାନ୍ୟ ବାଧାକୁ ବି ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ'କି ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛି, ତାହାପକ୍ଷେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବାଧାଜନକ ଅବସ୍ଥା ।

ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାଟା ମନର ଦୁର୍ବଳତା । ଯଦି ତୁମେ ଶୀଘ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ ହେଉଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ଅନେକଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟାୟ କରୁଥାଇ ପାର । ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ତିତିକ୍ଷା, ସହିଷ୍ଣୁତା, କରୁଣା, ପ୍ରେମ, ବ୍ରହ୍ମଭାବ, ନାରାୟଣ-ଭାବ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର । ମନର ପ୍ରଶାନ୍ତତା ହେଉଛି ଏକ ସିଧାସଳଖ ଉପାୟ ବ୍ରହ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ।

ବସ୍ତୁତଃ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶାନ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଥାଏ । ତାହାର ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ ସମୟରେ, ତାହା ବଡ଼ ହୋଇଥାଉ ବା ଛୋଟ ହୋଇଥାଉ ।

ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ତା'ର ଏହି ଶାନ୍ତ ଭାବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତ, ତା'ର ବ୍ୟବହାର ଓ ତା'ର ବାଣୀରେ, ଯାହାକି ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି କାରଣ ତା'ର ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ସେ ହେଉଛି ବନ୍ଧୁବତ୍ସଳ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ସହାନୁଭୂତିସମ୍ପନ୍ନ, ନିର୍ଭିକ, ଅନୁଗ୍ରହକାରୀ, ଅଭିବାଦନଶୀଳ । ତୁମକୁ ତିନୋଟି ଯାକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶାନ୍ତ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ପ୍ରେମର ବିକାଶ ହେବା କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ ।

ମନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ସମୁଚିତ ଭାବରେ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମର ତତ୍ପରତା ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଚକ୍ଷୁକୁ ବନ୍ଦ ରଖ । ସେହି ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଉତ୍ସର ଗଭୀରତା ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କର । ତାହାଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଭବ କର । ସଦାସର୍ବଦା ତାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କର ତାଙ୍କରି ନାମକୁ ଜପ କର । ତୁମେ ଅସୀମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିବ । ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଆଗରୁ ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଧ୍ୟାନ କର । ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ତୁମକୁ ସହଜରେ ଉତ୍ତେଜିତ କରୁଥିବା ଏକ ହଜାର ଏକ ବସ୍ତୁ ଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ସମତାଳରେ ଐକ୍ୟତା ମଧ୍ୟରେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

## ଘୃଣା ଏବଂ ଏହାର ରୂପଭେଦ

ଘୃଣା ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ ହେଉଛି ଦୁର୍ଜୟ ଭାବାବେଶ । ତାହା ତୁମର ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏତେ ଗଭୀର ଭାବରେ ରୋପିତ ହୋଇଛି ଯେ, ତା'ର ମୂଳ ଉତ୍ପାଟନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ଅହଂକାର, ଘୃଣା ଓ ଦ୍ୱେଷ ପରି ଏତେ ଭୟଙ୍କର ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ ଆସନରେ ରହି, ବିପୁଳ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନିତ ଏବଂ ଆଦୃତ ହୁଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ବୀ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ତା'ର ସେ ପଦ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ସେ ଆଉ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତାଙ୍କର ଗର୍ବ ଉଭେଇ ଯାଏ କିନ୍ତୁ ଘୃଣା, ଦ୍ୱେଷ ଏପରି ଦୁଇଟି ଭାବାବେଶ ଯାହାକି ଏତେ ବଦ୍ଧମୂଳ ଯେ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଦରକାର କରେ ଅନବରତ ଅଧ୍ୟବସାୟ ।

ପକ୍ଷପାତ, ଅସହିଷ୍ଣୁତା, ଘୃଣା, ଔଦ୍ଧତ୍ୟ, ଅନୁଶୋଚନାହୀନତା, ଅବଜ୍ଞା, ଅବମାନନା- ଏହି ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଘୃଣା ଓ ଆବେଗର ରୂପଭେଦ ମାତ୍ର । ସନ୍ଦେହ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ପକ୍ଷପାତରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ପକ୍ଷପାତରୁ ବିକଶିତ ହୁଏ ଘୃଣା ଏବଂ ଅସହିଷ୍ଣୁତା । ଘୃଣା ହେଉଛି ତୀବ୍ର ଘୃଣାର ଏକ କୋମଳ ଆକାର । ଘୃଣାର

ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେଲେ ଏହା ତୀବ୍ର ଘୃଣାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଘୃଣା-ଏହାର କ୍ରମାନ୍ୱୟ ଭାବରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଘଟିଲେ ଏହା ଦ୍ୱେଷ ବା ଚରମ ଶତ୍ରୁତାରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

## ପକ୍ଷପାତିତା

ପକ୍ଷପାତ ବା ଅକାରଣ ଘୃଣା, ପକ୍ଷପାତ ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଅସହିଷ୍ଣୁତା ହେଉଛି ମନର ତିନୋଟି ଅଦରକାରୀ ବୃତ୍ତି । ପକ୍ଷପାତିତା, ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅନୁଭୂତିଶୂନ୍ୟ କରିଦିଏ । ମନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଭାବିପାରେ ନାହିଁ । ପକ୍ଷପାତିତା ହେଉଛି ଏକ ମାନସିକ କ୍ଷମତା । ତୁମର ଯଦି ମୁସଲମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପକ୍ଷପାତିତା ଥିବ, ତେବେ ତୁମେ 'କୋରାନ୍'ରେ ଥିବା ମୁସଲମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷା ଭଲଭାବରେ ବୁଝିପାରିବ ନାହିଁ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମନ ସମାନ ଭାବରେ ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । କୋରାନ୍‌ରେ ଥିବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ, କାରଣ ପକ୍ଷପାତିତା ମନକୁ ଅନୁଭୂତିଶୂନ୍ୟ କରି ଦେଇଥାଏ ।

ପକ୍ଷପାତିତା ହେଉଛି ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ଘା, ଯେଉଁ ବାଟ ଦେଇ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଝରିଯାଏ । ତୁମର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବଦାନ୍ୟ ବା ଉଦାର ହେବା ଉଚିତ୍ । ତୁମକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଧର୍ମକୁ ଯାଗା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦେଶ ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୁଏ, ସେଠିକାର ଲୋକମାନଙ୍କର ବିବର୍ତ୍ତନ, ମିଜାଜ୍ ଓ ଶକ୍ତିର ବିବର୍ତ୍ତନର ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ । ଆର୍ଯ୍ୟ ସମାଜ, ବ୍ରହ୍ମ ସମାଜ, ନୂତନ ଭାବନାର ଆନ୍ଦୋଳନ, ଗୁପ୍ତଜ୍ଞାନ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ଦରକାରୀ ଅଭିପ୍ରାୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥା'ନ୍ତି । ପକ୍ଷପାତିତା ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଅଦରକାରୀ ଘୃଣ୍ୟ ବସ୍ତୁ । ତୁମକୁ ନିଜର ଚେଷ୍ଟା ଓ ଉତ୍ତମ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ ।

## ଅସହିଷ୍ଣୁତା

ଅସହିଷ୍ଣୁତା ହେଉଛି, ଏକ ସଙ୍କୁଚିତ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ବିଚାରରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବା ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ମନ । ତୁମର ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନାସକ୍ତ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହିବା ଦରକାର । ଅସହିଷ୍ଣୁତା ଯୋଗୁ ତୁମର ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିବ୍ରତ ହୋଇପଡ଼ିବ । ଯଦିଓ ତୁମର ମତଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ତଥାପି ତୁମ ଠାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହନଶୀଳତା ରହିବା ଦରକାର । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସହନଶୀଳ, ତା'ର ହୃଦୟ ଉଦାର ଅଟେ । ସହିଷ୍ଣୁତା ଆଣିଦିଏ ଚିରନ୍ତନ ଶାନ୍ତି ।

## ଔଦ୍ଧତ୍ୟ

ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ଦାମ୍ଭିକ ପ୍ରକୃତି । ଏହା ହେଉଛି ଅହଂକାର । ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବଜ୍ଞାମୂଳକ ବ୍ୟବହାରରୁ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଔଦ୍ଧତ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଜ୍ଞା । ଏହା ହେଉଛି ପାଶବିକ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ । ଏହା ସ୍ଥୁଳ ରୂପରେ ରୁକ୍ଷ, ସମାଜର ଚଳଣୀର ସମସ୍ତ ନିୟମକୁ ଅବଜ୍ଞା କରି ଏକ ଉଦ୍ଧତ ବ୍ୟବହାର । ଜଣେ ଉଦ୍ଧତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ୟର ଭାବନା ପ୍ରତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ଭାବ ଥାଏ । ଶବ୍ଦରେ ହେଉ ବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ହେଉ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଘୃଣା ବା ବିଜୟ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଥାଏ ।

## ଘୃଣାକୁ କିପରି ନଷ୍ଟ କରିବ

ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଘୃଣା, ପକ୍ଷପାତ, ଈର୍ଷା, କ୍ରୋଧ ଏବଂ କାମୁକତା ଇତ୍ୟାଦି ଥାଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାଧି ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ହୋଇପାରେନା । ପ୍ରେମ, ତିତିକ୍ଷା, ବ୍ରହ୍ମଭାବନା, ଆତ୍ମଦୃଷ୍ଟି, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଓ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଏହି ଦୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିଦିଅ । ଏ ଜଗତରେ ପ୍ରେମ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶକ୍ତି । କରୁଣା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସାଧନା । କାହାରିକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଅ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେଉଁଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଛି ତାକୁ ଦୂର କର । ଏହା ହେଉଛି କରୁଣା ।

ଯେ ଅନ୍ୟକୁ ଭଲପାଏ, ସେ କେବଳ ନିଜକୁ ଭଲପାଏ । ଯିଏ ଜଣେ ଦୁସ୍ଥ ଲୋକଟିକୁ ୫ଟଙ୍କା ସାହାଯ୍ୟ ଦିଏ, ସେ କେବଳ ତାହା ନିଜକୁ ଦେଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ଜଗତରେ ନିଜର ଆତ୍ମା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଯିଏ ଅନ୍ୟକୁ ଆଘାତ ଦିଏ, ଘୃଣା କରେ ଏବଂ ଗାଳି ଦିଏ, ସେ କେବଳ ନିଜକୁ ଘୃଣା କରେ ଓ ଗାଳି ଦିଏ । ସେ ନିଜର କବର ନିଜେ ଖୋଳେ ।

ଯେତେବେଳେ ମନ ଭିତରେ ପ୍ରତିହିଂସା ଓ ଘୃଣା ଜାଗ୍ରତ ହେବ, ପ୍ରଥମେ ଚେଷ୍ଟା କର ଭୌତିକ ଶରୀର ଓ ତୁମର ବାକ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ । କୌଣସି ମନ୍ଦ କିମ୍ବା କର୍କଶ ବାକ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କର ନାହିଁ । କାହାରିକୁ ନିନ୍ଦା କର ନାହିଁ । ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ । କିଛି ମାସ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଯଦି ଏଥିରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାର, ତେବେ ପ୍ରତିହିଂସାର ଭାବନା ଆଉ ସୁଯୋଗ ପାଇବ ନାହିଁ ବାହ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାକୁ ଏବଂ ଏହା ଆପେ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଆରମ୍ଭରେ ଏହି ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ହୁଏ, ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଶରୀର ଓ

ବାକ୍ୟକୁ ଆୟତ୍ତ ନ କରିବା ଯାଏ । ନିରନ୍ତର ବିଚାର ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନାର ବିକାଶ-ପ୍ରେମ, ଦୟା ଏବଂ କରୁଣା, ବିନାଶ କରିଦେବ ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରବଳ ଆବେଗ, ଘୃଣା ଏବଂ ଈର୍ଷାକୁ ।

ଯେତେବେଳେ ଘୃଣା ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରେମର ମଧୁର ପରିଣାମ କଥା ଚିନ୍ତା କର, ଧିରେ ଧିରେ ଘୃଣା ଅପସରି ଯିବ । ପ୍ରେମର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଅଛି । ସେହି ମନୁଷ୍ୟ, ସୁଖରେ ଶୋଇପାରେ ସୁଖରେ ଜୀବନଯାପନ କରେ । ସେ କୌଣସି ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ ନାହିଁ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ସେ ପଶୁମାନଙ୍କ ଠାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରିୟ । ଦେବତାମାନେ ତାଙ୍କୁ ଜଗି ରହିଥା'ନ୍ତି । ଅଗ୍ନି, ବିଷ ଏବଂ ଖଣ୍ଡା ତା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ । ସେ ଶୀଘ୍ର ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତ ହୋଇପାରେ । ତାହାର ଚେହେରା ପ୍ରଶାନ୍ତ । ସେ ଶାନ୍ତିରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରେ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଲୋକକୁ ଗମନ କରେ ।

ଶତ୍ରୁ ରଖ ନାହିଁ । କୌଣସି ଲୋକ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଶତ୍ରୁତା ଭାବ ରଖ ନାହିଁ ଯେକି ତୁମର କିଛି ଅନିଷ୍ଟ କରିଛି । ଯଦି ତୁମର ମନ ଶତ୍ରୁ ଆଡ଼କୁ ଯାଏ, ତୁମର ମନେପଡ଼ିବ ସେ ତୁମର କ'ଣ ଅନିଷ୍ଟ କରିଥିଲା ଏବଂ ତୁମ ଠାରେ ଘୃଣା ଜାତ ହୋଇଥାଏ, ତୁମେ ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିପାରିବ ବାରମ୍ବାର ତା' ସହିତ ପ୍ରେମର ଭାବନା ରଖି । ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତା କର ଯେ ସେ ତୁମର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଏକ ଦୃଢ଼ ପ୍ରେମର ସ୍ରୋତ ବୁହାଇ ଦିଅ । ମନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନେହର ଭାବନା ଆଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଯାହା କିଛି ପ୍ରେମ ଓ କୋମଳତା ଆଣିଦିଏ । ମନେପକାଅ 'ଭକ୍ତ ବିଜୟରେ' ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପବହାରୀ ବାବାଙ୍କ କଥା ଏବଂ ଜୟଦେବଙ୍କ କଥା ଯେ'କି ଗୀତଗୋବିନ୍ଦର ରଚୟିତା, ସେ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ତାଙ୍କର ଶତ୍ରୁ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି ମୁକ୍ତି ଆଣି ଦେଇଥିଲେ, ଯେ'କି ତାଙ୍କର ହାତ ଦୁଇଟିକୁ କାଟି ଦେଇଥିଲେ ।

ତୁମେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଘୃଣା କର ତା'ର ସେବା କର । ତୁମର ଯାହା କିଛି ଅଛି, ସେଥିରେ ତାକୁ ଅଂଶୀଦାର କର । ତାକୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅ । ତା'ର ଗୋଡ଼ ଧୋଇଦିଅ । ନିଷ୍ପାର ସହିତ ଦଣ୍ଡବତ ପ୍ରଣାମ କର । ତୁମର ଘୃଣା ଅପସରି ଯିବ । ସେ ମଧ୍ୟ ତୁମକୁ ଭଲ ପାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଉପହାର ଓ କୋମଳ ବଚନ ଦ୍ୱାରା ବଶୀଭୂତ ନ ହେବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଉପହାର ଓ କୋମଳ ବଚନ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଇଁ ଥାଆନ୍ତି ।

ତୁମେ ଯଦି ଅନିଚ୍ଛା ସହିତ ଜଣେ ଦରିଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କମ୍ବଳଟିଏ ଦିଅ ତାହା ମୋଟେ 'ଦାନ' ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାର୍ଥପରତା କାର୍ଯ୍ୟ ମାତ୍ର । ସୁଯୋଗ ମିଳିଲା ମାତ୍ରେ ମନ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଏ କମ୍ବଳଟିକୁ ଫେରାଇ ନେବା ପାଇଁ, ଯାହା ଦେବ ଇଚ୍ଛାର ସହିତ ଦିଅ ।

## ସମଦୃଷ୍ଟି ସାଧନା

ସମସ୍ତଙ୍କର ସେବା କର । ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସେବା କର । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କର । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କର । ବିଶ୍ୱ ପ୍ରେମର ବିକାଶ କର । ଆତ୍ମ ଭାବନା ଏବଂ ଆତ୍ମ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଘୃଣା ଦୂର ହୋଇଯିବ । ସମଦୃଷ୍ଟିର ସାଧନା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର, କିନ୍ତୁ ନିରନ୍ତର କଷ୍ଟକର ଚେଷ୍ଟା ଶେଷରେ ଆଣିଦେବ ସଫଳତା ।

ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ଭେଦର ରେଖାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାକୁ ଚାହୁଁଥିବେ, ସେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ଜନ ପାଇଁ, ତତ୍ପରେ ଜଣେ ଉଦାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏବଂ ପୁଣି ଜଣେ ଶତ୍ରୁ ପାଇଁ ପ୍ରେମର ବିକାଶ କରିବା ଦରକାର । ଏହିପରି କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ହୃଦୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗକୁ କୋମଳ ଏବଂ ସ୍ନେହମୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ତତ୍‌ପଶ୍ଚାତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ବି କରିବା ଦରକାର ।

ତୁମର ଚୋର ଓ ଜଣେ ସଚ୍ଚୋଟ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଚୋରକୁ ବି ଭଲପାଇବା ଦରକାର । ସଂସାରୀ ଲୋକମାନେ ଚୋରକୁ ଘୃଣା କରିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ତାକୁ ନିଜ ଠାରୁ ଅଲଗା ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେ ନିଜେ ଚୋରଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । କିନ୍ତୁ ଯେ ଜ୍ଞାନୀ ସେ ଚୋରକୁ ନିଜର ଆତ୍ମା ବୋଲି ଭାବେ ଏବଂ ତାକୁ ନିଜ ଭିତରେ ଦେଖିଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ମନେପକାଇବ ଯେ, ଆଜିକାର ଏହି ବର୍ବର ବା ଦୁଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଭବିଷ୍ୟତର ଜଣେ ସନ୍ଥ ଏବଂ ତାହାଠାରେ ସମ୍ଭାବିତ ରୂପରେ ସମସ୍ତ ଦିବ୍ୟ ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛି, ତେବେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବାକୁ ଲାଗିବ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଘୃଣା ଅପସରି ଯିବ । କେବଳ ସମୟ ଆସିଲେ ସେହି ଦୁଷ୍ଟ ବା ବର୍ବର ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣର ବିକାଶ କରିବ ।

ଯେଉଁ ସାଧକ ପ୍ରେମ, ଦୟା, ସହାନୁଭୂତି ଏବଂ ସମତା ଏହି ଦିବ୍ୟ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବ ତାହାକୁ ସମସ୍ତ ବାଧା ଦୂର କରି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲଘୁ ଆହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ପୁନଶ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପରେ ଆଳସ୍ୟକୁ ଦୂର କରି, ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଆସନରେ ସୁଖ ପୂର୍ବକ ବସି ଦ୍ୱେଷର ଦୋଷ ଓ ସହିଷ୍ଣୁତାର ଅନେକ ଲାଭ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ । ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଘୃଣା ଦୂର ହୋଇ ସହନଶୀଳତା ବିକଶିତ ହେବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ଦ୍ୱେଷରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ଦ୍ୱେଷଠାରେ ପରାଜିତ ସେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିପାରେ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗୁଣ । କ୍ଷମା ଠାରୁ ବଳି ଅନ୍ୟ କିଛି ବଡ଼ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷମାରେ ଦୃଢ଼ ଥାଏ, ସେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଏକ ଦିବ୍ୟ ପୁରୁଷ ।

ଏହି ସାପେକ୍ଷିକ ଜଗତରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୋଷହୀନ ନୁହେଁ ବା ଦୋଷଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ବା ଦୋଷଯୁକ୍ତ ହେଉଛି ମନର ସୃଷ୍ଟି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅନୁଯାୟୀ ଠିକ୍ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁରେ ସତ୍ୟର କିଛି ଅଂଶ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନରେ ତା'ର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ହିଁ ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ତତ୍ତ୍ୱ । ଯେତେବେଳେ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧି ଆଲୋକିତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିଶାଳ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ଅଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବି ସଂକୁଚିତ, ସିମୀତ ଏବଂ ଏକପକ୍ଷ ହୋଇଯାଏ । ବିଶାଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ହୃଦୟର ଉଦାରତାର ଚିହ୍ନ ଅଟେ । ବିଶାଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ମନୁଷ୍ୟ ସନ୍ଦେହ, ପକ୍ଷପାତ, ପୂର୍ବ ଧାରଣା ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅସହିଷ୍ଣୁତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ । ବିଦେଶ ଯାତ୍ରା, ଉତ୍ତମ କୁଳରେ ଜନ୍ମ, ସତ୍ ଗ୍ରନ୍ଥର ବିପୁଳ ପଠନ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଜନସେବା, ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ବିଶାଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ବିଶାଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦେଖିଥାଏ । ବିଶାଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଓ ମୈତ୍ରିର ଭାବନା; ସଂକୁଚିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା ଓ ମତଭେଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

## ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଏବଂ ଧନ ଲୋଲୁପତା

ଅତୀତର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରିବା, ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାରକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯେତେ ଲାଭଦାୟକ ହେଉନା କାହିଁକି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ପାଇଁ ଏହା ହାନିକାରକ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଏବଂ ପରିଗ୍ରହ ତୁମକୁ ଭିକାରୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବି ଭିକାରୀ କରିଦେବ ଏବଂ ତୁମର ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ । କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆଗରୁ ଆଶା ବାନ୍ଧ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟାଶା ମନକୁ ସ୍ଥୁଳ କରିଦିଏ ଏବଂ ମନରେ ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆଶା ରଖ ନାହିଁ । ଆଶା ମନରେ ଉପଦ୍ରବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯଦି ଆଶା କରିବ ନାହିଁ ତେବେ ହତାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସାରିକ ବସ୍ତୁକୁ ଭୁଲିଯାଅ । ଯଦି ବିଳାସତାର କୌଣସି ବସ୍ତୁ ମିଳିଯାଏ ତାକୁ ବି ତୁରନ୍ତ ତ୍ୟାଗ କର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଶକ୍ତିବାନ ହେବ । କେବଳ ପରାମାତ୍ମାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କର । ଏହି ଜଗତର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନବତ୍ ଅଟେ । ଏହି ଜଗତ ଏକ ଦୀର୍ଘ ସ୍ୱପ୍ନ ।

ଲୋଲୁପତାକୁ, ସନ୍ତୋଷ, ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା, ଉଦାସୀନତା ଏବଂ ଦାନ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କର । ଆଶା ମୋଟେ ରଖ ନାହିଁ । ତୁମକୁ କେବେବି ନିରାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସନ୍ତୋଷ, ମୋକ୍ଷ ରାଜ୍ୟର ଚାରି ପ୍ରହରୀ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ । ସନ୍ତୋଷ ମନ ସଦା ତୃପ୍ତ ରହେ । ତୁମର ଯଦି ସନ୍ତୋଷ ଅଛି ତେବେ ଅନ୍ୟ ତିନି ପ୍ରହରୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଶମ, ବିଚାର ଓ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ବି ତୁମର ସହାୟତା କରିବେ । ଏହି ଚାରି ପ୍ରହରୀଙ୍କର ସହାୟତାରେ ତୁମ ଜୀବନର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରିବ ।

## ମୋହ ଏବଂ ଏହାର ଉପଚାର

ମୋହ, ମାୟାର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ର ଅଟେ । ହେ ମୋର ମିତ୍ର; ଏପରି କୁହ ନାହିଁ ଯେ କାମନା ମୋହଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ମୋହ ସେହିପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ବିପଦଶଙ୍କୁଳ କାମନା ପରି । ମୋହ ତିନି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ମମତ୍ୱ, ଯଥା ମୋର ପତ୍ନୀ, ମୋର ପୁତ୍ର, ମୋର ଘର ଇତ୍ୟାଦିର ଭାବନା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀର, ପତ୍ନୀ, ପୁତ୍ର ଏବଂ ସମ୍ପତ୍ତି ପ୍ରତି ପ୍ରେମାନ୍ଧତା ଏବଂ ଆସକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଏହା ଜଗତରେ ଏହି କ୍ଷୟଶୀଳ ବସ୍ତୁର ନିତ୍ୟ-ବୁଦ୍ଧି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ଦେହାତ୍ମ-ବୁଦ୍ଧି ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ଏହା ମିଥ୍ୟା ବସ୍ତୁକୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଦେଖାଇଥାଏ । ମୋହର କାରଣ ଯୋଗୁଁ ସଂସାର ସତ୍ୟ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ । ମୋହର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ଦେହକୁ ଭ୍ରମରେ ଆତ୍ମା ବୋଲି ମାନି ନିଆଯାଏ ।

ଯଦିଓ ତୁମେ ଭଲଭାବରେ ଜାଣିଛ ଯେ ସ୍ତ୍ରୀର ଶରୀର ହାଡ଼, ମାଂସ, ତ୍ୱଚା, କେଶ, ରକ୍ତ, ମଳ, ମୂତ୍ରରେ ଗଠିତ, ତଥାପି ତୁମେ କାମାନ୍ଧ ହୋଇ ସେହି ଆକାରକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧର କାହିଁକି ? ରାଗ, ମୋହ, ସଂସ୍କାର, ବାସନା ଏବଂ କଳ୍ପନା ବଳ ଯୋଗୁଁ, ବିଚାର ଓ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁଠାରେ ବାସନା-କ୍ଷୟ ଘଟେ, ସେଠାରେ ତୁମର ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ରହିବ ନାହିଁ ।

ବାହ୍ୟ ତ୍ୟାଗ (ସନ୍ୟାସ) ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀ, ଧନ ଓ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଧିକ ମୋହରୁ ତୁମକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ । ଯଦି ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ, ତେବେ ଭିତରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବି ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ହେବ । ବାହ୍ୟ ତ୍ୟାଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମନ ସାଧାରଣତଃ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ପ୍ରକାଶ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ବୁଦ୍ଧି, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରଙ୍ଗ ଏବଂ ମଧୁର ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି । ଏହି ତୁଚ୍ଛ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ ନାହିଁ । ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଖୋଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ଏହି ସବୁର ଅଧିଷ୍ଠାନ ବା ପୃଷ୍ଠଭୂମି

କ'ଣ ? ମନ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିତି ମାତ୍ର ବିଷୟ ଜଗତର ପଛରେ ଏକ ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି, ଯାହାକି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆତ୍ମ ନିର୍ଭର ଅଟେ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ଉପନିଷଦର ବ୍ରହ୍ମ ଅଟେ । ହେ ମୋର ପାଠକ ବୃନ୍ଦ- ତୁମେମାନେ ହିଁ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ : 'ତତ୍ତ୍ୱମସି' - ତୁମେ ହିଁ ସେହି ।

## ଅଭିମାନ (ଗର୍ବ)

ଅନ୍ୟ ଠାରୁ ନିଜର ବଡ଼ପଣିଆର ଭାବ ହେଉଛି ଅଭିମାନ ବା ଗର୍ବ । ଏହା ନଅ ପ୍ରକାରର ଅଟେ । ଯଥା- (୧) ଶାରିରୀକ ଗର୍ବ (ବଳଶାଳୀ ହେବା), (୨) ବୁଦ୍ଧିଗତ ଗର୍ବ (ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା), (୩) ନୈତିକତାର ଗର୍ବ (ସଦାଚାରୀ ହେବା), (୪) ମାନସିକ ଗର୍ବ (ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧିର ଅଧିକାରୀ ହେବା), (୫) ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗର୍ବ, (୬) କୁଳାଭିମାନ (ଉତ୍ତମ କୁଳରେ ଜାତ ହେବା), (୭) ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକାର ଜନିତ ଗର୍ବ, (୮) ରୂପର ଗର୍ବ (ସୁନ୍ଦର ରୂପ ଯୋଗୁଁ) ଏବଂ (୯) ରାଜ୍ୟ ମଦାଭିମାନ (ରାଜ୍ୟ ସଂପଦ ଥିବା ଯୋଗୁଁ) । ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଗର୍ବକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପରାଜିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଅଭିମାନ ଠାରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ଅନିତ୍ୟ ଅଟେ । ଅଯଥାରେ ତୁମେ କାହିଁକି ଗର୍ବରେ ଫୁଲି ଉଠୁଛ ?

ଔଦ୍ଧତ୍ୟ, ଗର୍ବର ଆଉ ଏକ ରୂପ । ଏହି କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟଠାରୁ ବହୁତ ବଡ଼ ବୋଲି ଭାବେ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଠାରୁ ନିଜ ପାଇଁ ଅଯଥାରେ ସମ୍ମାନ ଦାବି କରିଥାଏ ।

ଅଯଥାରେ ଦେଖାଇ ହେବାଟା ହେଉଛି ଦର୍ପ । ଏହା ବ୍ୟର୍ଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ । ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଯଥାରେ ନିଜକୁ ବଡ଼ ବୋଲି ଭାବେ, ଯଦିଓ ତା' ପାଖରେ ପ୍ରକୃତରେ କିଛି ନ ଥାଏ । ଅଭିମାନୀ ମନୁଷ୍ୟ ପାଖରେ କିଛି ତ ଥାଏ । ଅଭିମାନ ଆଉ ଦର୍ପ ଭିତରେ ଏହାହିଁ ହେଉଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ । ଦର୍ପ ହେଉଛି ଅତିରଞ୍ଜିତ ଅଭିମାନ ।

ଜଣେ ଯାହା ପ୍ରକୃତରେ ନୁହେଁ, ତାକୁ ସେହିଭଳି ଭାବରେ ଛଳନା କରିବା ହେଉଛି ଦମ୍ଭ । ଏହା କେବଳ ଏକ ଛଳନା । ଏହା ନିଜର ଅସଲ ରୂପକୁ ଲୁଚାଇ ଥାଏ । ଗୀତାରେ ଯେଉଁ "ଅଦମ୍ଭିତ୍ୱ" ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି ଏହା ତା'ର ବିଲକୁଲ ବିପରୀତ ଅଟେ । ଜଣେ ଦାମ୍ଭିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ଧନ, ସମ୍ମାନ, ମାନ ବା ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସବୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ, ସେ ଯାହା ନୁହେଁ ସେହିପରି ବୋଲି ଛଳନା କରିଥାଏ ।

ଦମ୍ଭ, ଅସତ୍ୟ, ଠକିବା, ଧନଲିପ୍‌ସା ଏବଂ ତୃଷ୍ଣା ପରସ୍ପର ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ । ଲୋଭରୁ ଦମ୍ଭ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଅସତ୍ୟ ଦମ୍ଭର ପୁତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଦମ୍ଭ ଓ ଅସତ୍ୟ ଏକତ୍ର ବାସ କରିଥା'ନ୍ତି । ତୃଷ୍ଣା ମାତା, ଲୋଭ ପିତା ଏବଂ ଅସତ୍ୟ ପୁତ୍ରର ବିନା ଦମ୍ଭ କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ରହି ପାରିବ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁ ପାଇଁ ଲାଳସା ଜାତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ପଇସା ପ୍ରତି ଲୋଭ ଆସିଥାଏ । ବିନା ପଇସାରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଉପଭୋଗ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ପଇସାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମିଥ୍ୟାଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମିଛ କହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଠକିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସବୁର କାରଣ ହେଉଛି ଭୋଗ ଲାଳସା । ଲୋଭ ଏବଂ ଘୃଣାର ପୁରୁଣା ସାଥୀ ହେଉଛି କପଟପୂର୍ଣ୍ଣ କୂଟନୀତି ଏବଂ ଅସତ୍ୟତା ।

ଆତ୍ମ-ନିର୍ଭରତା ମନର ଏକ ବିଚିତ୍ର ବିକାର ଅଟେ । ଏହା ମିଥ୍ୟା ଅଭିମାନ ଅହଂକାର ଏବଂ ଦମ୍ଭର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଏହା ରଜୋଗୁଣ ବୃତ୍ତି ଅଟେ । ଏହାକୁ ସମ୍ୟକ୍ ବିଚାର ଏବଂ ବିନମ୍ରତାର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଦୂର କର ।

## ଈର୍ଷା ଏବଂ ଏହାର ବିକାର

ଈର୍ଷା ହେଉଛି ନିରନ୍ତର ରହିଥିବା କ୍ରୋଧର ଏକ ରୂପ । ଈର୍ଷା ହେଉଛି ଅସୂୟାର ଏକ ଆକାର । ଏହା ଘୃଣାର ବି ଏକ ଆକାର । ନିନ୍ଦା କରିବା, ଦୋଷ ବାରିବା, ଦୋଷାରୋପ କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ ନକଲ କରିବା, ଉପହାସ କରିବା, ଅନୁଚିତ୍ ଛିଦ୍ରାନ୍ୱେଷଣ କରିବା, ଦୋଷ ବାହାର କରିବା, ବଦନାମ କରିବା, ଚୁଗୁଲି କରିବା, ପଛରେ ନିନ୍ଦା କରିବା, କୁତ୍ସା ରଟନା କରିବା, ଦୋଷ ଖୋଜିବା, ଅଭିଯୋଗ କରିବା, ଏହି ସମସ୍ତ କଥା, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବା ସ୍ଥୁଳ ଅସୂୟା, ଯାହାକି ଘୃଣାର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଏବଂ ସେଥିରୁ ବାହାରି ଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ସମ୍ୟକ୍ ମାନସିକ ସଂସ୍କୃତିର ଅଭାବ ଏବଂ ତାହାର ତୁଚ୍ଛତା ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସବୁକୁ ଦୂର କରିବା ଉଚିତ୍ । କଟାକ୍ଷ, ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ପରିହାସ, ନାକ ଟେକି ମୁଖ ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ତିରସ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା, କ୍ରୋଧ ସମୟରେ ଭ୍ରୁଲତା କୁଞ୍ଚନ କରି ଅପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରକାଶ କରିବା । ନକଲ ଉତାରିବା, ଉପହାସ ଦ୍ୱାରା ହସିକରି ନକଲ କରିବା, ଉପହାସ କରିବା ହେଉଛି ଅନ୍ୟକୁ ହାସ୍ୟର ବସ୍ତୁ କରି ହସାଇବା । ଏହା ହେଉଛି ଉପହାସ, ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଆମୋଦ-ପ୍ରମୋଦର ବସ୍ତୁ କରି ଗଢ଼ିବା । ଉପହାସ ଏକ ଚତୁର ଅପମାନ ଅଟେ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ସହିତ

ରହିବ, ତେବେ ଏ ସବୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଦରକାର, କାରଣ ଏହି ସବୁ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧୁତାରେ ଆଞ୍ଚ ଆସି ପାରେ । ଭାବନା ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିଦ୍ୱେଷ ଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମୃଦୁ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଅକାଟ୍ୟ ଯୁକ୍ତି ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଶବ୍ଦ କଠୋର ହେବ ତେବେ ତାଦ୍ୱାରା ଶତ୍ରୁତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ମିତ୍ରର କଠୋର ଶବ୍ଦ ବହୁ ବର୍ଷର ବନ୍ଧୁତାକୁ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ । ଶବ୍ଦ ବା ଧ୍ୱନୀରେ ପ୍ରବଳ ଶକ୍ତି ଅଛି ଏହା ହେଉଛି ଶବ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମ । ଏହା ଶକ୍ତି ଅଟେ ।

ନ୍ୟାୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଲୋଚନା ଏବଂ ନିନ୍ଦା ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ନ୍ୟାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଲୋଚନା ନିନ୍ଦା ନୁହେଁ । ଏହା ଅନୁମୋଦିତ ଅଟେ । ଏହା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ତୁମେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବ ଯଦି ତୁମେ ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ହିମାଳୟର ଗୁମ୍ଫ ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଆବଦ୍ଧ ରଖିବ । ଯଦି ତୁମର ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଘୃଣା ନ ଥାଏ, ଯଦି ତୁମର ତା' ପ୍ରତି ଦ୍ୱେଷ ନ ଥିବ, ଯଦି ତୁମର ବନ୍ଧୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୋଷ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କର ଯେ "ଅମୁକ ଲୋକଟି ସଚ୍ଚୋଟ ପ୍ରେମମୟ, ଦୟାଳୁ ଏବଂ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ନମ୍ର ଏବଂ ସତ୍ୟବାଦୀ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ସେ ଚିଡଚିଡ଼ା ଏବଂ ରାଗୀ ସ୍ୱଭାବର" ଏହା ମୋଟେ ନିନ୍ଦା ନୁହେଁ, ଯଦିଓ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ତୁମେ ଦେଖାଇ ଦେଲ । ନିନ୍ଦା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ବଦନାମ କରିଥାଅ । ତୁମେ କେବଳ ତା'ର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଇ ଥାଅ । ତୁମେ ତା'ର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଚଢ଼େଇ ଚଢ଼େଇ କହିଥାଅ । ପଚାରିବା ଆଗରୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ସେହି ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକଟ କରିଥାଅ । ନିଜର ହୃଦୟରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଈର୍ଷା କର ତୁମେ ତାକୁ ବଦନାମ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାଅ ।

ତୁମେ ଯଦି ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ଦେଖିବ, ତେବେ ତୁମେ ବାରମ୍ବାର ତା' ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରି କରି ଶେଷରେ ସେହି ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ତୁମଠାରେ ଆସିଯିବ । ସବୁବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ପାଖଟିକୁ ଦେଖିବା ଦରକାର । ତା'ର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଭୁଲିଯାଅ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଘୃଣା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରେମର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଛିଦ୍ର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା, ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ଦେଖିବା ଏବଂ କୁତ୍ସାରଟନା କରିବା ହେଉଛି ଦୋଷ । ଦୋଷ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତା ଦୁଇଟି ପୃଥକ ଗୁଣ ଅଟେ । କ୍ରୋଧ ଗୋଟିଏ ଦୋଷ । ଚା ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ବଳତା । ଅଧିକ ଭାବୁକ ହେବା ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ବଳତା । ଉଭୟ ଦୋଷ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଏହାର ବିପରୀତ ଗୁଣକୁ ପ୍ରତିସ୍ଥାପିତ କରି ଦୂର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ଇର୍ଷାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ଉପାୟ

ଇର୍ଷାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ତିନୋଟି ଉପାୟ ଅଛି । (୧) ମିଥ୍ୟା ଦୃଷ୍ଟି (ଦୋଷ ଦୃଷ୍ଟି), 'ଧନ ଏବଂ ଭୋଗବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ସାରା ସଂସାର ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ମୁଁ ଅନ୍ୟକୁ ଇର୍ଷା କରି କ'ଣ ଲାଭ ପାଇବି ? ଯଦି କେହି ଏହି ପ୍ରକାର ଭାବନାକୁ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହିତ ଚିନ୍ତା କରେ ତେବେ ଇର୍ଷା କରିବାର ବୃତ୍ତି ଧିରେ ଧିରେ ଲୋପ ପାଇଯିବ । ଏହି ବୃତ୍ତି ସମସ୍ତ କ୍ଲେଶର ମୂଳ ଅଟେ । ଏହା ଗଭୀର ଭାବରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

(୨) ଭାତୃଭାବ (ବିଶ୍ୱ ପ୍ରେମର ଭାବନା) । ତୁମେ ତୁମର ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ବା ପ୍ରିୟ ଭାଇକୁ ଇର୍ଷା କର ନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ତୁମର ମିତ୍ର ଏବଂ ଭାଇ ସହିତ ଏକ ହୋଇଯାଅ । ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ତୁମେ ଅନୁଭବ କର ଯେ ଯାହାକିଛି ସେମାନଙ୍କର, ତାହା ମଧ୍ୟ ତୁମର । ଏହି ପ୍ରକାର ଭାବନା ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଭାଇ ବା ମିତ୍ର ପରି ଭଲ ପାଇବାକୁ ହେବ । ତେବେ ତୁମର ଇର୍ଷା ବୃତ୍ତି ରହିବ ନାହିଁ ।

(୩) ଏହା ଏକ ବିକଶିତ ଅବସ୍ଥା । ମନ ଭିତରେ ଏହି ସୂତ୍ରକୁ ବାରମ୍ବାର ଦୋହରାଅ- "ମୁଁ ଏହି ସବୁକିଛି, ମୁଁ ହିଁ ସର୍ବସ୍ୱ" ନିଜକୁ ସବୁ ଯାଗାରେ ଅନୁଭବ କର । ଏହିପରି ଚିନ୍ତା କର ଯେ ତୁମର ଆତ୍ମା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏହି ଆତ୍ମ-ଭାବକୁ ଧାରଣ କଲେ, ଧିରେ ଧିରେ ଇର୍ଷା ଦୂର ହୋଇଯିବ । ତୁମକୁ ସବୁବେଳେ ଏହି ବିଚାର ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ- "ବାସୁଦେବଃ ସର୍ବମିତି" (ବାସୁଦେବ ସବୁକିଛି) । ବାସୁଦେବର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସର୍ବବ୍ୟାପୀ । ତୁମକୁ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ମିଳିବ ସେଠାରେ ଯାହାଙ୍କୁ ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ କେବଳ ଅନୁଭବ କରି ହୁଏ ।

ଯଦି ତୁମେ ଗୋଟିଏ କୁକୁର ସମ୍ମୁଖରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦର୍ପଣ ରଖିବ ଏବଂ ସାମନାରେ କିଛି ରୁଟି ରଖିଦେବ, ତେବେ କୁକୁର ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭୁକିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ । ସେ ତା'ର ମୂର୍ଖତା ଯୋଗୁଁ ଭାବେ ଯେ ସେଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କୁକୁର ଅଛି ବୋଲି । ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଜର ମନ ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖିଥାଅ, କିନ୍ତୁ କୁକୁର ପରି ମୂର୍ଖତା ଯୋଗୁଁ ଭାବେ ଯେ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ତାହାଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଏବଂ ଘୃଣା ଓ ଦ୍ୱେଷ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଝଗଡ଼ା କରିଥାଏ ।

## ଭୟ - ଏକ ଭୀଷଣ ରୋଗ

ଭୟ ହେଉଛି ମାନବ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଅଭିଶାପ । ଏହା ଏକ ନାକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଅଟେ । ଏହା ତୁମର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ । ଏହା ଅନେକ ରୂପ ଧରିଥାଏ- ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ, ରୋଗର ଭୟ, ଲୋକ-ସମାଲୋଚନାର ଭୟ, ଧନ, ସମ୍ପତ୍ତି ହରାଇବାର ଭୟ । ଭୟ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ଜୀବନର କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ, ଲୋକମାନେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଯା'ନ୍ତି ଏବଂ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯା'ନ୍ତି ।

କେତେକ ଲୋକ ବୀରତ୍ୱର ସହିତ ଯୁଦ୍ଧଭୂମିରେ ଗୁଳି ବା ଗୁଳି ବର୍ଷଣର ସାମ୍ନା କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଜନସମାଜର ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଜନ ମତକୁ ଭୟ କରନ୍ତି । କେତେକ ଭୟଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ଜଙ୍ଗଲରେ ବାଘକୁ ସାମ୍ନା କରିପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକର ଛୁରୀ ଓ ଅସ୍ତ୍ରକୁ ଡ଼ରିଥା'ନ୍ତି । ତୁମକୁ ସମସ୍ତପ୍ରକାରର ଭୟରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ମନର କଳ୍ପନା ଶକ୍ତି ଭୟକୁ ତୀବ୍ର କରିଦିଏ । ମୋହ ଏବଂ ଅବିଦ୍ୟା ସ୍ଥୁଳ ଭୌତିକ ଶରୀରର ମମତାର କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଭୟ ହୋଇଥାଏ । ଦେହଧ୍ୟାସ (ଶରୀରର ମୋହ) ସମସ୍ତ ଭୟର କାରଣ ଅଟେ । ଯଦି ଯୋଗ ବା ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର (ଅନ୍ନମୟ କୋଷ)କୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଇ ପାରେ, ସେ ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଯିଏ ଭୟକୁ ଜୟ କରିଛି, ସେ ସବୁକିଛି ଜୟ କରିନେଇଛି । ସେ ତାହାର ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରକ୍ତ ଦେଖିଲେ ବେହୋସ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କର ଶଲ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଅଚେତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହା ସବୁ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଅଟେ । କେତେକ ଲୋକ ଏପରି ଅଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଯଦି ବିଷ୍ଠା ବା କାହାରି ବାନ୍ତି ପଡ଼ିଥିବ ସେମାନେ ଆଉ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରିବା ଦରକାର ।

ଶାନ୍ତ ମନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସାହସ । ତୁମେ ବିନା ଭୟରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥର ସମସ୍ତ କଷ୍ଟ ଓ ପରୀକ୍ଷା ସବୁର ସାମ୍ନା କରିପାରିବ । ଏହାର ମୂଳ ଆତ୍ମାର ଏକତାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅଛି । "ଅଭୟ" ହେଉଛି ଏକ 'ଦୈବୀ ସମ୍ପଦ' । ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା କର ତୁମେ ଆତ୍ମା ବୋଲି । ଧିରେ ଧିରେ ତୁମଠାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାହସର ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ତୁମେ ହେଉଛ ଅମର ଆତ୍ମା- ଏହି ବିଚାର କେବଳ ସବୁପ୍ରକାର ଭୟକୁ ଭଲଭାବରେ

ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରେ । ଏହି ଭୟାନକ ରୋଗ ଭୟ ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ ଔଷଧ । ଚିନ୍ତା କର ତୁମେ ଅମୃତ, ଅଭୟ ଆତ୍ମା ବୋଲି । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଭୟ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ସତ୍ତ୍ୱାତ୍ମକ ସଦ୍‌ଗୁଣ "ସାହସ"ର ବିକାଶ କର । ଧିରେ ଧିରେ ଭୟ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯିବ ।

## ସଂଶୟ

ମନର ଏକ ବଡ଼-କଷ୍ଟଦାତା ହେଉଛି ସଂଶୟ । ଏହାର ନିଜର ଏକ ମାନସିକ ଜଗତ ଅଛି । ଏହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ବାରମ୍ବାର ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ । ସନ୍ଦେହର କୌଣସି ଶେଷ ନାହିଁ । ଯଦି ଗୋଟିଏ ସଂଶୟ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ତା'ର ଯାଗା ନେବା ପାଇଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସଂଶୟ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମନର ଏକ ଠକାମି । ସଂଶୟର ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଜ୍ଞାନର ଖଣ୍ଡା ଦ୍ୱାରା କାଟି ଦିଅ । ଯିଏ ସନ୍ଦେହ କରୁଛି ତାକୁ ଜାଣିରଖ । ତା'ର ଅସ୍ତିତ୍ୱରେ କାହାରି ସଂଶୟ ନ ଥାଏ । ଯଦି ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସଂଶୟ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ମନ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଭୟର ବିଚାର ଆମ ଭିତରର ଭୟାନକ ଶକ୍ତି ଅଟେ । ଏହା ଜୀବନ ସ୍ରୋତକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଦିଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଶକ୍ତି, ବଳ, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଐକତାର ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଯେତେବେଳେ କି ଏହାର ବିପରୀତ ଭାବନା, ଯଥା- ପ୍ରସନ୍ନତା, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସାହାସର ବିଚାର, ଏହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ମାନସିକ ବଳକୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରୁହ । ସ୍ମିତ ହସ ଏବଂ ହସୁ ଥାଅ ।

## କୁ-ପ୍ରବୃତ୍ତି ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ - ତାକୁ ନଷ୍ଟ କର

ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ କିଏ ? ଏହା ହେଉଛି ତୁମ ନିଜର ଅନ୍ତଃକରଣର ଖରାପ ବୃତ୍ତିର କାରଣ । ଯେଉଁ ମନ, ଆସକ୍ତି, ଭ୍ରମ, ଘୃଣା, କାମଲାଳସା, ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଏବଂ କ୍ରୋଧରହିତ, ସେହିଠାରେ କେବଳ ନିରନ୍ତର ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସ୍ମୃତି ରହିପାରେ । ଯଦି ଦର୍ପଣଟି ମଇଳା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତୁମକୁ ତୁମର ମୁହଁଟି ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । ସେହିପରି କାମ, କ୍ରୋଧ ଆଦି ଷଡ଼ବିକାର ଏକାଠି ହୋଇଯିବାରୁ ମନ ରୂପି ଦର୍ପଣଟି ମଇଳା ହୋଇଗଲେ, ସେଥିରେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଛାୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସଫା କରିଦିଆଯାଏ, ଏହା ଯେତେବେଳେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଯାଇ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ପ୍ରତିବିମ୍ବକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ (ଯୋଗସୂତ୍ର) ହୁଏ ।

ତୁମେ କର୍ମଯୋଗ, ଭକ୍ତି ଯୋଗ ବା ରାଜଯୋଗରୁ ଯେକୌଣସି ଯୋଗ ମାର୍ଗର ଅଭ୍ୟାସ କର ପଛେ ତୁମକୁ ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, ଅହଂକାର ଆଦିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଦମନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି- ଯମ ଏବଂ ନିୟମର ପାଳନ ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଯୋଗ ପାଇଁ ସମାନ ରୂପରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମ ସଂଯମ ନ ଥାଏ ଏବଂ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାର୍ଥପର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ସେ କର୍ମଯୋଗରେ କ'ଣ ବା କରି ପାରିବ ? ଯଦି ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ କେବଳ ନିଜ ପାଇଁ ଋହୁଁଥିବ, ତେବେ ତୁମେ ଅନ୍ୟ ପାଇଁ କିଛି ବସ୍ତୁ କିପରି ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ । ତୁମେ କେବଳ ପ୍ରେମ, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା ଏବଂ ଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ବିଶ୍ୱ ସହିତ ମିଶାଇ ଦେଇପାରିବ ।

ସାଧକମାନେ ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ କୁ-ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି କୁ-ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଆସୁରୀ ସମ୍ପଦ ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି । ଯଦି ତୁମର ମନ କ୍ଷୁବ୍ଧ ଥିବ ତେବେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସହରରେ ରୁହ ବା ହିମାଳର ଗୁମ୍ଫାରେ ରୁହ, ଏହା ତୁମ ପାଇଁ ଏକା କଥା । କାରଣ ତୁମେ ଯଦି ସୁଦୂର ନିର୍ଜନ ଗୁମ୍ଫାକୁ ଯିବ ତଥାପି ତୁମ ସାଙ୍ଗରେ ତୁମର ବିଋରକୁ ନେଇ କରିଯିବ, ମନ ତୁମର ସେହିପରି ରହିବ । ଶାନ୍ତି ଅନ୍ତରରୁ ଆସିଥାଏ । ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ା ପଣ, କ୍ରୋଧ, ଅଧୈର୍ଯ୍ୟତା, ପ୍ରତିଶୋଧ, ସନ୍ଦେହ, ପକ୍ଷପାତ, ଆକ୍ରୋଶ, ଦ୍ୱେଷ, ଅସହିଷ୍ଣୁତା, ଅଶାନ୍ତି, ବିଷାଦ, ଉତ୍ତେଜନାର ଭାବନା- ଏହି ସମସ୍ତକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣର ବିକାଶ, ଓଁକାରର ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ବିଋର ଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୂର କରିବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । କରୁଣା, ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଦୟା ଆଦି ଦୈବୀ ସଂପଦକୁ ବୃଦ୍ଧି କଲେ, ଆସୁରୀ ସଂପଦ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିପାରିବ ।

## ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା

ଯେତେବେଳେ ମନରେ କାମ ବାସନାର ବିଋର ଆସେ, ସେତେବେଳେ ମନର ପବିତ୍ରତାର ବିଋର ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ କର । ଗୀତା, ଉପନିଷଦ ପାଠ କର, ହାରମୋନିୟମରେ ଭଗବାନଙ୍କର ଭଜନ ଗାନ କର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅପବିତ୍ରତାର ବିଋର ପଳାଇ ଯିବ । ଏହା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନାର ଉପାୟ । ଯଦି ଘୃଣା ଆସେ ତେବେ ପ୍ରେମର ବିଋର ପ୍ରତିସ୍ଥାପିତ କର । ଯାହାକୁ ଘୃଣା କରୁଛ ତା'ର ସମସ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣକୁ ବିଋର କର । ତା'ର କୃପାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବାରମ୍ବାର ମନେ ପକାଅ । ତାହାକୁ ମିଠା, ଫଳ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଦିଅ । ତାହା ସହିତ ମଧୁର ଆଳାପ କର । ତା' ସହିତ ହସ, ତା'ର ଗୋଡ଼ ଚିପି ଦିଅ । ଯେତେବେଳେ

ତା'ର ସେବା କରୁଥିବ ସେତେବେଳେ ତାହାକୁ ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ବା ନାରାୟଣଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ବୋଲି ଭାବି ନିଅ । ଘୃଣା ଆପେ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଯଦି ଭୟ ଆସେ ତେବେ ମନରେ ସାହସର ବିଚାରକୁ ଭରିଦିଅ । ଯଦି ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ପଣ ଆସେ, ତେବେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସଂଯମର ଧ୍ୟାନ କର ଖରାପ ବିଚାର ସ୍ୱୟଂ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ତୁମର ମନ ଉଦାସ ବା ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଛି ତେବେ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଓ ହର୍ଷର ବିଚାର ଭରିଦିଅ । ଯଦି ତୁମେ ରୋଗୀ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବଳ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ତେଜସ୍ୱୀତାର ବିଚାର ମନରେ ଭରିଦିଅ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହାରି ମଧ୍ୟରେ ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ଭଣ୍ଡାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଚାର ବା ଭାବନା ବା ମନୋଭାବ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷାଣୁରେ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସ୍ପନ୍ଦନ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଏକ ଦୃଢ଼ ଚିହ୍ନ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ମନକୁ ଏହାର ବିପକ୍ଷ ବା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ବିଚାର ଆଣିବାର ଉପାୟ ଜଣାଥିବ, ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଶକ୍ତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦମୟ ଐକ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବ । ପ୍ରେମର ଭାବନା ଘୃଣାର ଭାବନାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ସାହସିକତାର ବିଚାର ତୁରନ୍ତ ଭୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାରର ପ୍ରତିକାର କରିଥାଏ ।

ଭାବନା ବା ବିଚାର ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ଏହି ଜଗତକୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । ବିଚାର କାମନାକୁ ବିକଶିତ ଏବଂ ବାସନାକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ଓ ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ନାଶ କରିବା ବାଲା ବିରୋଧି ବିଚାର, ଏହି ସବୁକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ପୂର୍ବ ବିଚାରକୁ ପ୍ରଭାବହୀନ କରିଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ପୂର୍ବ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ, ତେବେ ଏହାର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ବିଚାର ତାହାକୁ କାମନା ଓ ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ତୁମେ ମନ୍ଦ ବିଚାରକୁ କିପରି ଉପେକ୍ଷା କରିପାରିବ ? କେବଳ ତାକୁ ଭୁଲି ଯିବା ଦ୍ୱାରା । କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଭୁଲିବ କିପରି ? ମନକୁ ସେଥିରେ ନିମଗ୍ନ ନ କରି । କିପରି ତୁମର ମନକୁ ବାରଣ କରିବ ସେଥିରେ ନିମଗ୍ନ ନ ହେବା ପାଇଁ? ତାହାଠାରୁ କୌଣସି ଏକ ଅଧିକ ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରି । ଉପେକ୍ଷା କର, ଭୁଲିଯାଅ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କିଛି ରୁଚିକର ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ଏହା ଗୋଟିଏ ବହୁତ ବଡ଼ ସାଧନା । ଗୀତାର ଉଚ୍ଚ ବିଚାରକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନ ଦିଅ ଏବଂ ଉପନିଷଦ ଓ ଯୋଗ ବାଶିଷ୍ଟରେ ସନ୍ନିବିଷ୍ଟ ଆଭିଜାତ୍ୟ ଓ ଆତ୍ମ ଉତ୍ଥାନକାରୀ ବିଚାରକୁ ସ୍ମରଣ କର । ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ତର୍କ କର,

ଅନୁଧ୍ୟାନ କର, ଚିନ୍ତା କର ଏବଂ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ବିଚାର କର । ସାଂସାରିକ ଭାବନା, ଶତ୍ରୁତାର ଭାବନା, ଘୃଣା, ପ୍ରତିଶୋଧ, କ୍ରୋଧ, କାମ-ବାସନା ଏହି ସବୁକିଛି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ଶରୀର କୋଷାଣୁଗୁଡ଼ିକରେ ଦୂଷିତ ବିଚାର, ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ଘୃଣା, ଦ୍ୱେଷ ଏବଂ କାମୁକ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର କାରଣରୁ ରୋଗ, ଅମେଳ ବା ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ତୁମେ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ, ଜୀବନ ଦାୟୀ ଆତ୍ମାକୁ ଜାଗ୍ରତ କଲାପରି, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିବ୍ୟ ବିଚାର, ଓଁକାରର ଉଚ୍ଚାରଣ ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା, ଭଗବାନଙ୍କର ଅନେକ ନାମର ଉଚ୍ଚାରଣ, କୀର୍ତ୍ତନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଗୀତା ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଧ୍ୟାନ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୁଗ୍ଣ ଦୂଷିତ କୋଷାଣୁଗୁଡ଼ିକର ବିଷକୁ ନିଷ୍ପ୍ରଭ କରିଦେଇ ପାରିବ ଏବଂ ସେଠାରେ ଶାନ୍ତି, ମେଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନୂତନ ଶକ୍ତି ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବ । ତୁମେ ସବୁବେଳେ ଏହା ଚିନ୍ତା କର ଯେ, ତୁମେ ହେଉଛ ଶୁଦ୍ଧ, ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ, ବ୍ୟାପକ ଆତ୍ମା । ସମସ୍ତ ଦୁର୍ଗୁଣ ଦୂର ହୋଇ, ସଦ୍‌ଗୁଣ ଆପେ ଆପେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯିବ ।

କାମ, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ ପ୍ରଭୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କର ନାହିଁ । ତୁମେ ଯଦି ଅହଂକାର ପରି ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାର, ତେବେ ବାକି ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଅହଂକାର, ଜୀବ ରୂପୀ ଭବନର ଆଧାର ଶିଳା ଅଟେ । ଯଦି ଆଧାର ଶିଳାକୁ ହଟାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଜୀବର ଏହି ସମସ୍ତ ଭବନଟି ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ରହସ୍ୟ ।

ତୁମେ କାମ ଓ କ୍ରୋଧକୁ ଏତେ ଡ଼ରୁଛ କାହିଁକି ? ସେମାନେ ତୁମର ଦାସ । ତୁମେ ହେଉଛ ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ । ଆତ୍ମା ଆତ୍ମାର ବିଶାଳତା ଏବଂ ମହିମାକୁ ବାରମ୍ବାର ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ପ୍ରକାଶ କର ।

❑❑❑

## ୨୯

# ସଦ୍‌ଗୁଣର ଅଭିବୃଦ୍ଧି

# (CULTIVATION OF VIRTUES)

ମୈତ୍ରୀ, କରୁଣା, ଦୟା, ବିଶ୍ୱପ୍ରେମ, କ୍ଷମା, ଧୃତି, ତିତିକ୍ଷା ଏବଂ ସହନଶୀଳତା- ଏହି ସବୁ ମନର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ ଅଟେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି, ବିଶେଷ ଭାବରେ କରିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରେମ ଓ ଦୟା ମନକୁ କୋମଳ କରିଥାଏ । ଦୟାର ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି, ଏହା ଦୁଃଖ ନିବାରଣର ଉପାୟ ଖୋଜି ବାହାର କରେ, କାହାକୁ କଷ୍ଟ ପାଇବାର ଦେଖି ପାରେ ନାହିଁ, କାହାରିକୁ ଆଘାତ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେ ଦୁଃଖରେ ସନ୍ତପ୍ତ ତାହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ନଜର ରଖିଥାଏ । ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦୁଃଖ ଦେବାର ବୃତ୍ତିକୁ ଦବାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହାର ଅସଫଳତା ଶୋକର ଉତ୍ପତ୍ତି କରିଥାଏ ।

ଆତ୍ମ-ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଦୃଢ଼ତା, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତତା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏହି ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଅତି ଉନ୍ନତ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଓଁକାରର ଧ୍ୟାନ କରୁଥିବ ଏବଂ ପ୍ରାତଃକାଳୀନ ଧ୍ୟାନରେ ନିଜକୁ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ କହୁଥିବ, ତେବେ ତୁମକୁ ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି ମିଳିବ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଯେଉଁ ସାହସର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ, ଏଥିରେ ସେହି ସାହସର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ତିତିକ୍ଷା ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସତ୍ ମାର୍ଗରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର କଷ୍ଟକୁ ପାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଗୁଣ ସାହସର ଏକ ରୂପ ଅଟେ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ତିତିକ୍ଷାର ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ କହିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ସଂକଟର ସାମନା କରିବାକୁ ଦୃଢ଼ତା ରଖେ । ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଅଟେ ।

### ଧର୍ମର ଦଶଟି ଲକ୍ଷଣ

ମନୁ ସ୍ମୃତି (୬-୯୨)ରେ ଧର୍ମର ଏହି ଦଶଟି ଲକ୍ଷଣର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି-

"ଧୃତି କ୍ଷମା ଦମୋଽସ୍ତେୟଂ ସୌଚାମିନ୍ଦ୍ରିୟ ନିଗ୍ରହଃ ।
ଧୀର ର୍ବିଦ୍ୟା ସତ୍ୟମ କ୍ରୋଧୋ ଦଶକଂ ଧର୍ମ ଲକ୍ଷଣମ୍ ।।"

ଅର୍ଥାତ୍ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, କ୍ଷମା, ଦମ, ଅସ୍ତେୟ, ବାହ୍ୟ ଏବଂ ଆନ୍ତରିକ ପବିତ୍ରତା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମତା, ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ, ଆତ୍ମ ଜ୍ଞାନ, ସତ୍ୟତା ଏବଂ କ୍ରୋଧରହିତ ହେବା- ଏହା ଧର୍ମର ଦଶ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ମନୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ।

ତୁମର ବିଚାର ଏବଂ ଶବ୍ଦ ଭିତରେ ସମାନତା ରହିବା ଦରକାର । ଏହାକୁ ଆର୍ଜବ ବା ସରଳତା କହନ୍ତି । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କର, ତୁମକୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଲାଭ ହେବ । ତୁମେ ଯଦି ବାର ବର୍ଷ ଧରି ସତ୍ୟତା ପାଳନ କରିବ ତୁମେ ବାକ୍‌ସିଦ୍ଧ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ଯାହା କହିବ ତାହାହିଁ ହେବ । ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଯିବ । ସତ୍ୟ କହିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅନେକ ପାପ କର୍ମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯିବ ।

ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଅଧ୍ୟବସାୟ, ନିଷ୍ଠା, ରୁଚି, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଉତ୍ସାହ, ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା ସାଧନା କାଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ଭକ୍ତି ଏହି ଦୁଇ ସଦ୍‌ବୃତ୍ତି ମନୁଷ୍ୟକୁ ବନ୍ଧନମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହି ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦରକାର, ତେବେ ଯାଇ ସଫଳତା ମିଳିପାରେ । ଏହି ମାର୍ଗରେ କେତେ ପ୍ରକାର ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଗମ । ଗୀତା ଅନୁସାରେ ପ୍ରାୟ ହଜାରେ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ମାତ୍ର ଏହି ପଥରେ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁତ କମ୍ ସଫଳ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । କେହି କେହି ଅଧ ବାଟରୁ ସାଧନା ଛାଡ଼ି ଦେଇଥା'ନ୍ତି କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ଧୃତି, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ସହିତ ଧୀର ସାଧକ ହିଁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ-ରୂପ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିଥା'ନ୍ତି । ଏପରି ବିରଳ ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମାମାନେ ଧନ୍ୟ ଅଟନ୍ତି ।

❑❑❑

## ୩୦

# ମନକୁ କିପରି ସଂଯତ କରିବ

# (HOW TO CONTORL THE MIND)

"ମନୋଜୟ ଏବ ମହାଜୟ" । ମନ ଉପରେ ବିଜୟ ମହା ବିଜୟ ଅଟେ ।

ହିନ୍ଦୀରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରବାଦ ଅଛି 'ମନ୍ ଜୀତା, ଜଗ୍ ଜୀତା' । ଯଦି ନିଜର ମନକୁ ଜିତି ପାରିଲ ତେବେ ସମସ୍ତ ଜଗତକୁ ଜିତି ପାରିଲ ।

ହିନ୍ଦୁ ଦର୍ଶନରେ ତୁମକୁ ସଦାବେଳେ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଦୁଇପ୍ରକାର ମିଳିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଗୁହ୍ୟ ଅର୍ଥ, ଅନ୍ୟଟି ଲୋକ ପ୍ରଚଳିତ ଅର୍ଥ । ଗୁହ୍ୟ ଅର୍ଥବା ଆନ୍ତରିକ ଅର୍ଥକୁ ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ । ସେଥିପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ହଠଯୋଗର ବହିରେ ଲେଖା ଅଛି : "ଗଙ୍ଗା ଏବଂ ଯମୁନାର ସଙ୍ଗମରେ ଜଣେ କୁମାରୀ ବିଧବା ବସିଅଛି" । ତୁମେ ଏହାର କ'ଣ ଅର୍ଥ ବାହାର କରିବ ? ଏହାକୁ ବୁଝିବା କଷ୍ଟକର । ସେହି କୁମାରୀ ବିଧବାଟି ହେଉଛି ସୁସୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀ, ଗଙ୍ଗା ହେଉଛି ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ୀ, ଯମୁନା ହେଉଛି ଇଡ଼ା ନାଡୀ ।

କଠୋପନିଷଦରେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ପାଇବ, ଯାହାର ମାନେ ହେଉଛି ଇଟା କିନ୍ତୁ ଇଟାର ମାନେ ହେଉଛି ଦେବତା ।

### ରାମାୟଣର ରହସ୍ୟ

ରାମାୟଣରେ ମଧ୍ୟ ରହସ୍ୟ ଅଛି । ରାମାୟଣର ରହସ୍ୟ ହେଉଛି ମନର ସଂଯମତା । ଲଙ୍କାର ଦଶମୁଖ ରାବଣକୁ ମାରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନର ଦଶ କୁ-ବୃତ୍ତି ଯେପରି କାମ, କ୍ରୋଧ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା । ସୀତା ହେଉଛନ୍ତି ମନ । ରାମ ଶୁଦ୍ଧ ବ୍ରହ୍ମ । ଲଙ୍କାରୁ ସୀତାଙ୍କୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ରାମ (ବ୍ରହ୍ମ)ଙ୍କ ଠାରେ ମନକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଏବଂ ବିଷୟରୁ ମନକୁ ଅଲଗା କରିବା । ଅଯୋଧ୍ୟା (ସହସ୍ର ଚକ୍ର)ରେ ସୀତା (ମନ), ରାମ (ବ୍ରହ୍ମ) ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ସହସ୍ରାର- ଚକ୍ରରେ ମନ ବ୍ରହ୍ମରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ରାମାୟଣର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅର୍ଥ ।

## ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ହେଉଛି ମୋକ୍ଷର ଏକମାତ୍ର ଦ୍ୱାର

ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ପ୍ରକୃତି ଓ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମ, ମନ ଏହି ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ । ସେତୁକୁ ପାର କଲେ (ମନକୁ ସଂଯତ କଲେ) ତୁମେ ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରିବ ।

ଯେ ମନକୁ ଜିତି ପାରିଛି, ବାସନା ଓ ମନକୁ ବଶ କରିପାରେ, ସେ ସର୍ବାଧିକ ଧନବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି । ଯଦି ତୁମର ମନ ବଶରେ ଥିବ ତେବେ ତୁମେ ରାଜପ୍ରାସାଦରେ ରହୁଛ ବା ଋଷିକେଶ ଠାରୁ ଚଉଦ ମାଇଲ ଦୂରରେ ଥିବା ବଶିଷ୍ଠ ଗୁମ୍ଫା ପରି ହିମାଳୟର ଗୁମ୍ଫାରେ ରହୁଛ (ଯେଉଁଠାରେ ସ୍ୱାମୀ ରାମତୀର୍ଥ ରହୁଥିଲେ) ଏବଂ ସେଠାରେ ତୁମେ ସକ୍ରିୟ ବ୍ୟବହାର କର ବା ମୌନରେ ବସି ରୁହ ଏଥିରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଆସିବ ନାହିଁ ।

ଯେ ବିକ୍ଷେପର ସଂସର୍ଗରେ ଆସି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ନାହିଁ ଏପରି ମନ ମିଳିବା ବିରଳ । ଯେପରି ଅଗ୍ନି ତାପରୁ ଅଭିନ୍ନ ଅଟେ, ସେହିପରି ମନର ଅବନତି କଲାବାଲା ବିକ୍ଷେପ ବି ମନରୁ ଅଭିନ୍ନ ଅଟେ । ଏହି ବିକ୍ଷେପରୁ ରହିତ ହୋଇ ମନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ବିକ୍ଷେପ ଶକ୍ତିକୁ ନିରନ୍ତର ଆତ୍ମ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ସଂକଳ୍ପ-ବିକଳ୍ପର କାରଣ ହେଉଛି ମନ । ତେଣୁ ତୁମ ମନକୁ ସଂଯତ କରିବାକୁ ହେବ । ତୁମକୁ ଏହା ବାନ୍ଧି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ମନର ମୋହକୁ ଦୂର କଲେ; ପ୍ରକୃତ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଯେପରି ଅଶାନ୍ତ ସମୁଦ୍ରରେ ଚନ୍ଦ୍ରର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ସେହିପରି ବିକ୍ଷେପଯୁକ୍ତ ମନ ଉପରେ ପଡ଼ିଥିବା ଆତ୍ମାର ଛାୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାରର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିରନ୍ତର ମନ ସହିତ ଏହାର ଶୁଦ୍ଧି ଓ ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ଉଚିତ୍ । କେବଳ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହାର ବିକ୍ଷେପକୁ ବନ୍ଦ କରି ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିହେବ । ଦୃଢ଼ କାମନା, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି, ଏହି ତିନୋଟି ଅସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତୁମ ଚେଷ୍ଟାରେ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ସଫଳତା ପାଇପାରିବ । ମନ ଯଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମଇଳା ଏବଂ ସାଂସାରିକ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ, ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଏହାର ସମସ୍ତ ଚଞ୍ଚଳତା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ପରମ ନିଷ୍ଠା ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ତେବେ ଯାଇ ସମସ୍ତ ସାଂସାରିକ ଭ୍ରମ, ନିଜର ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁରୂପୀ ଅନୁଚରମାନଙ୍କ ସହିତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମକୁ ପରମ ଧାମ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ।

ଏହି ବିଦ୍ରୋହୀ ମନର ସଂଯମତା ଛଡ଼ା ଆଉ ଜଗତରେ ଏପରି କୌଣସି ନୌକା ନାହିଁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହି ଜନ୍ମ ମରଣର ସାଗରକୁ ପାର କରି ହେବ । ଯେଉଁମାନେ କାମନା ଓ ଦୂଷିତ ବାସନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ ରୂପୀ ସର୍ପକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଛନ୍ତି, କେବଳ ସେହିମାନେ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି କରି ପାରିବେ ।

ଯେଉଁମାନେ ମୋକ୍ଷ ଋହାଁନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଅଜେୟ କାମନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଯିଏ ନିଜର ଚେଷ୍ଟା ବଳରେ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାର୍ଗକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖପ୍ରଦ ମନକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଲୋକୋତ୍ତର ମାର୍ଗ ଅଟେ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେପରି ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ଏକ ବିରାଟ ବୋଝ ଓହ୍ଲାଇ ଯାଇଛି । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମାର୍ଗ ପ୍ରକୃତରେ ଏତେ ଲାଭଦାୟକ ନୁହେଁ ।

ଯଦି ତୁମର ମନ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଆସିଯାଏ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଦମନ କରି ଓ ଅହଂକାରକୁ ନାଶ କରି ଯଦି ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଅ ତେବେ ତୁମେ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଜନ୍ମ-ମରଣର ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ । 'ମୁଁ', 'ତୁମେ' ଓ 'ସେ'ର ଭେଦଭାବ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ସମସ୍ତ ଅଶାନ୍ତି, ବିରକ୍ତି, କ୍ଳେଶ, ପୀଡ଼ା, ମନର ବିନାଶ ସହିତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

## ମନକୁ ସଂଯତ କିଏ କରିପାରେ

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଘାସର ପତ୍ରଟିକୁ ଧରି, ବୁନ୍ଦା ବୁନ୍ଦା କରି ପାଣି କାଢ଼ି ସମୁଦ୍ରକୁ ଶୁଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ସେଥିପାଇଁ ଯେତିକି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଦରକାର, ଠିକ୍ ସେତିକି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଦରକାର ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ।

ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷୀ ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥିଲା । ସମୁଦ୍ରର ଢେଉ ଆସି ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକୁ ଭସାଇ ନେଲା । ପକ୍ଷୀଟିକୁ ବହୁତ କ୍ରୋଧ ଆସିଲା । ସେ ନିଜର ଥଣ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମୁଦ୍ର ପାଣିକୁ ଶୁଖାଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା । ସେ ସମୁଦ୍ରକୁ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ତା'ର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଖଟାଇ ଦେଲା । ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ରାଜାର ସେ ପକ୍ଷୀଟି ପ୍ରତି ଦୟା ଆସିଲା ଏବଂ ସେ ତା'ର ସହାୟତା କରିବାକୁ ଆସିଲେ । ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନ କଲାବାଲା ନାରଦ ଋଷି ବି ଆସିଲେ ଏବଂ ସେ ପକ୍ଷୀକୁ କିଛି ଉପଦେଶ ଦେଲେ । ଯେତେବେଳେ ସମୁଦ୍ର ରାଜା ଏସବୁ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ, ସେ ପକ୍ଷୀର ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ନେଇ ଆସିଲେ ଏବଂ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରଣାମ କରି ପକ୍ଷୀକୁ ତା' ଅଣ୍ଡା ଫେରାଇ ଦେଲେ । ଯେଉଁ ସାଧକ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁଥିବ, ତାହାର ବି ଏହିପରି ମୂର୍ଖତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅଧ୍ୟବସାୟ ହେବା ଦରକାର । ଯେପରି ସେ ପକ୍ଷୀଠାରେ ଥିଲା ଯେକି ନିଜର ଥଣ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମୁଦ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲା ।

ତୁମଠାରେ ମନକୁ ବଶ କରିବା ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ବା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ରହିବା ଦରକାର । ସିଂହ ବା ବାଘକୁ ପୋଷା ମନାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ, ନିଜର ମନକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବା ଠାରୁ । ପ୍ରଥମେ ତୁମର ମନକୁ ପୋଷା ମନାଅ । ତା'ପରେ ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନକୁ ସହଜରେ ବଶୀଭୂତ କରିପାରିବ ।

## ମନ ହିଁ ବନ୍ଧନ ଏବଂ ମୋକ୍ଷର କାରଣ ଅଟେ

ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ବନ୍ଧନ ଏବଂ ମୋକ୍ଷର କାରଣ ହେଉଛି ମନ । "ମନ ଏବ ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ କାରଣଂ ବନ୍ଧ ମୋକ୍ଷୟୋଃ" ମନର ଦୁଇଟି ସ୍ୱରୂପ ଅଛି । ପ୍ରଥମଟି ବିବେକଶୀଳ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି କଳ୍ପନାଶୀଳ । ମନ ନିଜର ବିକାଶଶୀଳ ରୂପ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧନ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି କରିଥାଏ ଏବଂ କଳ୍ପନାଶୀଳ ରୂପ ଦ୍ୱାରା ସଂସାର ସହିତ ବାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ ।

ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏହି ସଂସାରରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଥାଏ । ଯେଉଁଠି ମନ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ବନ୍ଧନ ବି ନ ଥାଏ । ଅବିବେକ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମନ କଳ୍ପନା କରିଥାଏ ଯେ ଆତ୍ମା ଏହି ଦେହ ସହିତ ବନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମାକୁ ବନ୍ଧନଯୁକ୍ତ ବୋଲି ଭାବିଥା'ନ୍ତି । ମନ ନିଜକୁ ଜୀବାତ୍ମାଠାରୁ ଅଭିନ୍ନ ଭାବେ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ 'ମୁଁ' ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଭାବେ 'ମୁଁ ବନ୍ଧନରେ ଅଛି ।' ଅହଂକାରଯୁକ୍ତ ମନ ବନ୍ଧନର କାରଣ । ନିରହଂକାରୀ ମନ ମୋକ୍ଷର କାରଣ ଅଟେ ।

## ମନ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ନଷ୍ଟ କର

ଜ୍ଞାନୀ ଓ ଋଷିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବତାଇଥିବା ମନର ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ, ମନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ମଇଳା ବସ୍ତୁକୁ ମାଟି ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିଥାଏ । ଘାତକ ଅଗ୍ନି-ଅସ୍ତ୍ରର ପ୍ରତିଘାତ ବରୁଣ-ଅସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ସର୍ପ ଦଂଶନର ବିଷ, ଅନ୍ୟ ବିଷ ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି କଥା ଜୀବ ପାଇଁ ବି ସତ୍ୟ ଅଟେ । ବିବେକର ବୃଦ୍ଧି କରି ଏକାଗ୍ର ମନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ବିଜାତୀୟ ମନର ଭ୍ରମ ଜାଲକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ, ଯେପରି ଲୁହା ଦ୍ୱାରା ଲୁହାକୁ କଟା ଯାଇଥାଏ ।

## ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କର

ତୁମ ମନର ଦୂଷିତ ବିକାଶ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅନୁଚିତ୍ ମାର୍ଗରେ ଯିବାରୁ ବଞ୍ଚାଅ । ମନ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ କୌତୂକପୂର୍ଣ୍ଣ ପିଲା ପରି । ମନର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ

ସତ୍ୟର ପ୍ରକଟତା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କିବା ଉଚିତ୍ । ମନକୁ ସତ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ସର୍ବଦା ସତ୍ୟ ବା ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ, ଆମକୁ ମାନସିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା କ୍ରମକୁ ପୂରା କରିବା ଦରକାର । ଉପନିଷଦ ବି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ତୀବ୍ର ତପ ପାଳନ ଉପରେ ଯୋର ଦେଇଥାଏ । ତପ ପାପକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରେ, ଚିତ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରେ ଏବଂ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରେ ।

ତପ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ମୌନତା ମିଳେ ଏବଂ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଦୂର କରେ । ଏହି ଚଞ୍ଚଳତା ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ବହୁତ ବଡ଼ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଜୀବନ ଯେଉଁଠାରେ ତୁମର ପରିବାର ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ନ ଥିବ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରିବା ପାଇଁ, ତୁମକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନଯୋଗ ଦେବାରେ ଯୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ସତ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ କର ତେବେ ନିର୍ଭୟ ହୋଇଯିବ । ଶେଷରେ ତୁମେ ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ବି କରିପାରିବ । ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ଜୋକ ପରି ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଧରି ରଖ । ଶ୍ରଦ୍ଧା ରଖିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଆରସନିକ୍ (ଶଙ୍ଖୁଆ ବିଷ) ଯେତେବେଳେ ଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ତାହା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ କରିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ଏହା ଯେତେବେଳେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଏହାର ଅନେକ କୁପରିଣାମ ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ମନକୁ ଯେତେବେଳେ ନିର୍ବିଷୟ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହା ମୋକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଯେତେବେଳେ ଦୂଷିତ ଓ ବିଷୟାସକ୍ତ ଥାଏ ତେବେ ବନ୍ଧନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଯାହାର ହୃଦୟ ପବିତ୍ର ସେ ଧନ୍ୟ, କାରଣ ସେମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ହୃଦୟ ପବିତ୍ର ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ର ହେବା ଦରକାର । ଆଖିରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ରସନା ଥାଏ । କାମୁକ ନେତ୍ର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଜର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଚକ୍ଷୁର କାମ ଲାଳସା, ସେତିକି ଭୟାନକ ଅଟେ ଠିକ୍ ମାଂସର ଲାଳସା ପରି । ପ୍ରକୃତିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ ଆସିଥାଏ । ଚକ୍ଷୁକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ । ସେ ସବୁଠାରେ ଆତ୍ମାର ଦର୍ଶନ କରୁ ।

ଯୋଗ ମାର୍ଗ ତୁମକୁ ଉପଦେଶ ଦିଏ, କିପରି ଭାବରେ ତୁମେ ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ଦର୍ପଣ ପରି ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିପାରିବ ଏବଂ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ଅହଂକାର, ଈର୍ଷା ଇତ୍ୟାଦିରୁ

ମୁକ୍ତି ପାଇବ । ଦାନ, ଜପ, ବ୍ରତ, ତୀର୍ଥ-ଯାତ୍ରା, ସେବା, ଦୟା, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର, ଯଜ୍ଞ ଇତ୍ୟାଦିର ସତ୍‌କର୍ମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ।

ପ୍ରଭୁ ଯୀଶୁଙ୍କର 'ପାର୍ବତୀୟ ଉପଦେଶ' (Sermon on the Mount) ରାଜ-ଯୋଗ ଓ ଯମର ଅଭ୍ୟାସର ସାର ଅଟେ । ଏହି ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା କଷ୍ଟକର । କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଯଦି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ ତେବେ ମନକୁ ସହଜରେ ଆୟତ୍ତ କରି ହେବ ।

ଏହା ହେଉଛି ଉପଦେଶର ସାରାଂଶ:

୧- ଧର୍ମ ଭୀରୁ ପୁରୁଷ ଧନ୍ୟ, କାରଣ ସ୍ୱର୍ଗରାଜ୍ୟ ତାଙ୍କର ।

୨- ଯେଉଁମାନେ ଶୋକ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଧନ୍ୟ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ମିଳିବ ।

୩- ବିନୀତ ମନୁଷ୍ୟ ଧନ୍ୟ ଅଟେ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ପୃଥିବୀ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଭାବରେ ମିଳିବ ।

୪- ଯିଏ ଧର୍ମର ପଛରେ ଭୋକିଲା ଏବଂ ତୃଷାର୍ତ୍ତ ରହନ୍ତି ସେମାନେ ଧନ୍ୟ କାରଣ, ସେମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବେ ।

୫- ଦୟାବାନ୍ ପୁରୁଷ ଧନ୍ୟ ଅଟେ କାରଣ, ତାକୁ ଦୟା ମିଳିବ ।

୬- ଯାହାଙ୍କର ହୃଦୟ ଶୁଦ୍ଧ, ସେ ପୁରୁଷ ଧନ୍ୟ କାରଣ ସେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଦର୍ଶନ କରିବେ ।

୭- ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନ କଲାବାଲା ଧନ୍ୟ ଅଟେ କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସନ୍ତାନ ବୋଲି କୁହାଯିବ ।

୮- ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ଉପରେ ଧର୍ମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାଚାର ହେଉଛି, ସେ ଧନ୍ୟ ଅଟେ କାରଣ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଗର ରାଜ୍ୟ ମିଳିବ ।

୯- ତୁମେ ସବୁ ଧନ୍ୟ ହେବ ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ତୁମକୁ ହଇରାଣ କରିବେ, ତୁମ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର କରିବେ ଏବଂ ମୋ ପାଇଁ ତୁମ ଉପରେ ସବୁପ୍ରକାରର ଦୋଷାରୋପ କରିବେ । ତୁମେ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଅ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅ, କାରଣ ସ୍ୱର୍ଗରେ ବହୁତ ବଡ଼ ପୁରସ୍କାର ମିଳିବ । ସେମାନେ ତୁମ ଠାରୁ ଆଗରୁ ଆସିଥିବା ଧର୍ମ ଯାଜକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାଚାର କରିଥିଲେ ।

୧୦- କିନ୍ତୁ ମୁଁ ତୁମକୁ କହୁଛି ତୁମେ ମନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କର ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମକୁ କେହି ଡ଼ାହାଣ ଗାଲରେ ମାରେ, ତେବେ ତା' ଆଡ଼କୁ ବାମ ଗାଲ ଦେଖାଇଦିଅ ।

୧୧- ଏବଂ ଯଦି କେହି ତୁମ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆଇନ୍ ଅଦାଲତରେ ଅଭିଯୋଗ କରେ ବା ତୁମର କୋଟ୍‌ଟି କାଢ଼ିନିଏ ତେବେ ତୁମର ପୋଷାକଟିକୁ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଦେଇଦିଅ ।

୧୨- ନିଜର ଶତ୍ରୁକୁ ନିଜ ପରି ଭଲପାଅ । ଯେଉଁମାନେ ତୁମକୁ ଅଭିଶାପ ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦିଅ, ଯେ ତୁମକୁ ଘୃଣା କରେ, ତୁମେ ତା'ର ମଙ୍ଗଳ କର, ଯେ ତୁମର ହାନୀ କରେ ଏବଂ ଅତ୍ୟାଚାର କରେ, ତୁମେ ତାହା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।

ପ୍ରତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯିବା ଆଗରୁ ଭଗବାନ୍ ଯୀଶୁଙ୍କର ଏହି ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ପଢ଼ ଏବଂ ଦିନରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଏହି ଉପଦେଶକୁ ସ୍ମରଣ କର । କିଛି ସମୟ ଭିତରେ ତୁମେ ତୁମର ଭାବନା ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ଏବଂ ଦୋଷକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ସଦ୍‌ଗୁଣ ସବୁର ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବ । ତୁମକୁ ଅସୀମ ଶକ୍ତି ଓ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ବଡ଼ ଆବଡ଼ା ଖାବଡ଼ା, କଣ୍ଟକମୟ ଏବଂ ଶ୍ରୁତି କହେ- "କ୍ଷୁରସ୍ୟ ଧାରା ନିଶିତା ଦୂରତ୍ୟୟା ଦୂର୍ଗଂ ପଥସ୍ତତ୍‌କବୟୋ ବଦନ୍ତି" ଅର୍ଥାତ୍ "ସେ ମାର୍ଗ ଛୁରୀର ଧାର ପରି ଧାରୁଆ ଏବଂ ଅଗମ୍ୟ ଅଟେ । ଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ତା' ଉପରେ ଚାଲିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ।" ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ସହିଷ୍ଣୁତାର ସହିତ କଣ୍ଟାଗୁଡ଼ିକୁ ଉପାଡ଼ି ଦେବା ଦରକାର । କେତେକ କଣ୍ଟା ଆନ୍ତରିକ ଥାଏ ଆଉ କେତେକ ବାହାରର । କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ଅହଂକାର ପ୍ରଭୃତି ଆନ୍ତରିକ କଣ୍ଟା । ବାହାରର କଣ୍ଟା ଭିତରୁ, କୁ-ସଙ୍ଗତିର କଣ୍ଟା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଖରାପ । ତେଣୁ କୁ-ସଙ୍ଗତିକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ତ୍ୟାଗ କର ।

## ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କର ଓ ଆତ୍ମ ନିରୀକ୍ଷଣ କର

ସବୁବେଳେ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କର । ମନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ ଏବଂ ଦେଖ ସେ କ'ଣ କରୁଛି । ଏହି ଦୁଇଟି ଉପାୟ ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଜପ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂସ୍କାରକୁ ଜାଗ୍ରତ କର । ତାହାର ରକ୍ଷା କର । ତାହାର ବିକାଶ କର । ତାହାର ପୋଷଣ କର । ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ମନକୁ ସଂଯତ କରେ ଏବଂ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତିର ମାର୍ଗକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ କରେ ।

ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ କର । ସଦାବେଳେ ଏକ ଆନ୍ତରିକ ଜୀବନ ରଖ । ମନର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ଏବଂ ହାତକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ । ଗୋଟିଏ ବାଜିକର ଝିଅ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଖେଳ ଦେଖାଏ, ସେତେବେଳେ ବାଦ୍ୟର ତାଳେ ତାଳେ ସେ ନୃତ୍ୟ କରୁଥାଏ, ତଥାପି ତା'ର ଧ୍ୟାନ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଥିବା ପାଣି ମାଠିଆ ଉପରେ ଥାଏ । ସେହିପରି ଧାର୍ମିକ ମନୁଷ୍ୟ ବି ସାଂସାରିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ଭଗବାନଙ୍କର ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରଣରେ ନିବଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ କର୍ମ ଯୋଗ ବା ଜ୍ଞାନ ଯୋଗର ମିଶ୍ରଣ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା ଅଟେ । ଏହାକୁ ସଂଶ୍ଳେସିକ ଯୋଗ କହନ୍ତି । କେତେକ ବେଦାନ୍ତିକମାନଙ୍କର ଏକାଙ୍ଗୀ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭଲ ନୁହେଁ ।

## କୀର୍ତ୍ତନ କର

ସର୍ପ ସଙ୍ଗୀତର ବଡ଼ ପ୍ରିୟ । ଯଦି ତୁମେ ମଧୁର ସ୍ୱରରେ 'ପନ୍ନଗବରାଳି' ତାନକୁ ଗାଇବ ତେବେ ସେ ତୁମ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଯିବ । ମନ ବି ସର୍ପ ପରି । ଏହାକୁ ବି ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ ଧ୍ୱନୀ ବହୁତ ପସନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁର ସ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଅତି ସହଜରେ ଫାନ୍ଦରେ ପକାଇ ଦେଇ ହେବ ।

କାନକୁ ବନ୍ଦ କର, ହୃଦୟରୁ ବାହାରୁଥିବା ମଧୁର ଅନାହତ ଧ୍ୱନୀ ଉପରେ ମନକୁ ନିବିଷ୍ଟ କର । ଏହି ଉପାୟରେ ମନକୁ ସହଜରେ ସଂଯତ କରିହେବ । ଏହାକୁ ଲୟ ଯୋଗ କହନ୍ତି । ପିଙ୍ଗଳା ବେଶ୍ୟା ଶୁଆ କହୁଥିବା "ରାମ ରାମ' ଶବ୍ଦ ଉପରେ ମନ ନିବେଶ କରି 'ଭାବ ସମାଧି' ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ବଙ୍ଗଳାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଭକ୍ତ ରାମପ୍ରସାଦ ସଙ୍ଗୀତ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ମନକୁ ସଂଯତ କରିଥିଲେ । ସଙ୍ଗୀତ ଅଶାନ୍ତ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଆମେରିକାରେ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଅନେକ ରୋଗକୁ ବିଶେଷକରି ସ୍ନାୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ସଙ୍ଗୀତର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥା'ନ୍ତି । ସଙ୍ଗୀତ ମନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

ନବଧା ଭକ୍ତିରେ କୀର୍ତ୍ତନ ବି ଏକପ୍ରକାର ଭକ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭାବ ସମାଧି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାରା ଭାରତ ବର୍ଷରେ ପ୍ରଚଳିତ । ଏହା ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ୍‌ମାନଙ୍କର ସ୍ତୁତି ଭଜନ ଗାଇବା ସହିତ ସମାନ । ରାମପ୍ରସାଦ କୀର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଗୀତଗୁଡ଼ିକ ବଙ୍ଗଳାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଏହି କଳିଯୁଗରେ ବା ଲୌହ ଯୁଗରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପାଇବା ପାଇଁ କୀର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ସହଜ ଉପାୟ । ନିରନ୍ତର

ଭାବରେ ଭଗବାନ ହରିଙ୍କର ନାମ ଗାନ କର । ତାଙ୍କର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଶଂସା ଗାନ କର । ତୁମେ ହରିଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପାଇବ । ଯେଉଁମାନେ ଗୀତ ଗାଇ ଜାଣନ୍ତି, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ଏକାନ୍ତ ଜାଗାରେ ବସି ଶୁଦ୍ଧ ହୃଦୟରେ ଭଜନ ଗାନ କରିବା ଦରକାର । ସମୟ ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ଭାବ-ସମାଧିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯିବେ । ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

## ସଦାବେଳେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଚିନ୍ତା କର

ସଦାସର୍ବଦା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିନ୍ତା କର । ତୁମେ ସହଜରେ ମନକୁ ସଂଯତ କରିପାରିବ । ଯଦି ତୁମେ ଥରେ ମାତ୍ର ମନରେ ଭଗବାନ୍ ବିଷ୍ଣୁ ବା ଶଙ୍କରଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କରିବ, ଯଦିବା ତୁମେ ଥରକ ପାଇଁ ବି ଏହାଙ୍କର ରୂପ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆଣିପାର ତେବେ ସାତ୍ତ୍ୱିକତାର କିଛିଟା ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ତୁମେ ଯଦି କୋଟିଏ ଥର ଏହିପରି ଚିନ୍ତା କର ତେବେ ମନରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବ ବହୁତ ବଢ଼ିଯିବ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ମନକୁ କ୍ଷୀଣ କରେ ଓ ବାସନା ଏବଂ ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ନିଜର ହୃଦୟ କମଳରେ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କରୁଛ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ଧ୍ୟାନ ଭଗବାନଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତି ଉପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ସ୍ଥିର ହେବା ମାତ୍ରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରବାହ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଧ୍ୟାନ କର ସେତେବେଳେ ପ୍ରବାହ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଅତି ଗଭୀର ଓ ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସମାଧି ଆସିଯାଏ । ତୁମେ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ଏକ ହୋଇଯାଅ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ବିକଳ୍ପ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ତ-ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ ହୋଇଯାଏ ।

## ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର

ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ବିଷୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ଯଥା- ପ୍ରାଣ ନିରୋଧ ଏବଂ ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ ଅର୍ଥାତ୍ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ନ ହେବା । ଶେଷଟିରେ କେବଳ ସଂସାରରୁ ନୁହେଁ ବରଂ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥର କାମନା ବା ସେସବୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଚ୍ଛେଦ ବି ଘଟେ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମନର ବେଗକୁ ରୋକି ଦେଇ ହେବ ଏବଂ ବିଚାରର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ମନର ମଇଳା, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଗୁଣକୁ ଦୂର କରିଦିଏ ।

ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକ ନିୟମିତ ଏବଂ ତାଳବଦ୍ଧ ରୂପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯିବ । ବିଧି ପୂର୍ବକ ଅଭ୍ୟାସର ପାଳନ, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଆହାର ତଥା ଉଚିତ୍ ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମ (ହାଲୁକା ପୁଷ୍ଟିକର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ) କରିବା ଦ୍ୱାରା କୁମ୍ଭକର ସମୟ ବଢ଼ିଯିବ । ଏହା ହଠଯୋଗ ମାର୍ଗ ଅଟେ । କୁମ୍ଭକର ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗୀ ଗୁରୁଙ୍କର ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ କରିବା ଦରକାର ।

## ଶମ ଏବଂ ଦମର ଅଭ୍ୟାସ

ଶମ ଓ ଦମର ଅଭ୍ୟାସରେ ମନର ଉପରତି ଆସେ । ବାସନାଗୁଡ଼ିକର ବିନାଶରେ ମନରେ ଯେଉଁ ଶାନ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାହାକୁ ଶମ କୁହନ୍ତି । ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ବାସନା ତ୍ୟାଗ ଶମ-ଷଟ୍ ସମ୍ପତିରୁ, ଗୋଟିଏ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଯଦି ତୁମର ମନରେ କୌଣସି ବାସନାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ ତେବେ ତା'ର ବଶ ହୁଅ ନାହିଁ । ଏହା ଶମର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବ । ଶମ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଆବଦ୍ଧ ରଖେ । ମନ ବାହାରକୁ ଆସି ପଦାର୍ଥକୁ ତିଆରି କରିବାକୁ ନ ଦେବା ହେଉଛି ଶମ ।

ଯଦି ତୁମେ ଆମ୍ବ ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବ, ଏହା ଶମ ଅଟେ । ଯଦି ତୁମେ ପାଦକୁ ଅନୁମତି ନ ଦେବ ବଜାରକୁ ଯାଇ ଆମ୍ବ କିଣିବା ପାଇଁ, ତୁମେ ଯଦି ତୁମର ଆଖିକୁ ଅନୁମତି ନ ଦିଅ ଆମ୍ବ ଦେଖିବାକୁ ଏବଂ ଜିହ୍ୱାକୁ ଯଦି ଆମ୍ବକୁ ଚାଖିବାକୁ ନ ଦିଅ ତେବେ ଏହା ଦମ ଅଟେ ।

ଯଦି ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତୁମେ ପାଦକୁ ଅନୁମତି ଦିଅ ନାହିଁ ବଜାରକୁ ଯାଇ ମିଠା କିଣିବା ପାଇଁ । ତୁମେ ଜିହ୍ୱାକୁ ମିଠାକୁ ଚାଖିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ଏବଂ ଆଖିକୁ ମିଠା ଦେଖିବାକୁ ବି ଦିଅ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମତାକୁ ଦମ କୁହନ୍ତି ।

ତୁମେ ଯଦି ବାସନା ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ମନରେ ମିଠା ସମ୍ବନ୍ଧୀ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିଚାର ଆଣିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ତେବେ ଏହାକୁ ଶମ କୁହନ୍ତି । ବିଚାର, ବ୍ରହ୍ମ-ଚିନ୍ତନ, ଜପ, ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ବାସନା ସବୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଶମ ଆନ୍ତରିକ ସଂଯମ ଅଟେ । ଦମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ସଂଯମ ଅଟେ । ଯଦିଓ ଶମର ଅଭ୍ୟାସରେ ଦମର ଅଭ୍ୟାସ ବି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, କାରଣ ମନର ସହାୟତା ବିନା

ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଗତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଦମର ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଦମର ଅଭ୍ୟାସ ଶମ ସହିତ ହେବା ଦରକାର । ଏକୁଟିଆ ଶମର ଅଭ୍ୟାସ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ । ତୁମକୁ କାମନା ରୂପକ ଶତ୍ରୁକୁ ଅନ୍ତରରୁ ଏବଂ ବାହାରୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ମନକୁ ସହଜରେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିବ । ତେବେ ଯାଇ ମନର ସଂଯମତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ହୋଇପାରେ ।

## ବୈରାଗ୍ୟକୁ ବିକଶିତ କର

ଯେଉଁମାନେ ବୈରାଗ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ସେହିମାନେହିଁ ମନକୁ ଆୟତ୍ତାଧିନ କରିପାରନ୍ତି । କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଇଚ୍ଛା ରଖ ନାହିଁ । ସେଥିରୁ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଅ । ବୈରାଗ୍ୟ ମନକୁ କ୍ଷୀଣ କରିଦିଏ । ଏହା ମନର ବହୁତ ବଡ଼ ଶୋଧକ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ରୂପି ଚୋର, ବୈରାଗ୍ୟ, ତ୍ୟାଗ, ସନ୍ୟାସ, ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣେ ସେତେବେଳେ ସେ ଥରିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ତିନୋଟି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲେ ତାକୁ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଆଘାତ ଲାଗେ ।

ମନର ସମସ୍ତ ସୁଖର କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ଯେପରି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା, ବେଶୀ ଗପସପ କରିବା, ବୁଲାବୁଲି କରିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଧିରେ ଧିରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ତିନି ପ୍ରକାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସୁଖର କେନ୍ଦ୍ର ରଖ ଯଥା- ଆତ୍ମ-ଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକର ଅଧ୍ୟୟନ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ସେବା । ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନର ଉନ୍ନତି ହୋଇଯିବ, ସେବା ଏବଂ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତ୍ୟାଗ କର । ଯେତେବେଳେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚି ଯିବ, ଗୀତାର ଜ୍ଞାନ ଯଜ୍ଞ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅ । ଅର୍ଥାତ୍ ଦିବ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଉପଦେଶ ଦିଅ (ଗୀତା ୧୮ଅ- ଶ୍ଳୋ-୩୦) ।

ମନର ରୁଚି ଯେଉଁ ବସ୍ତୁରେ ବିଶେଷଭାବରେ ଅଛି, ତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଦରକାର । ମନ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଅନବରତ ଭାବରେ ବିଚାର କରୁଛି ଓ ପ୍ରାୟ ଚିନ୍ତା କ୍ରୁଛି, ତାହାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତୁମେ ବାଇଗଣ ଓ ସେଓ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବ ତେବେ ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ତୁମକୁ ଅନେକ ଶାନ୍ତି, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ମନର ସଂଯମତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ମନେକର ତୁମେ ଚା, ଆମ୍ବ, ଅଙ୍ଗୁର ଏବଂ ମିଠା ବହୁତ ଭଲପାଅ । ଏସବୁ ବସ୍ତୁକୁ ଏବଂ ଏହାର କାମନାକୁ ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରିବାରେ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦିଅ । କିଛି ମାସ

ପରେ ଏହି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ତୃଷ୍ଣା ବା ବାସନା କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଧିରେ ଧିରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ତୁମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ପ୍ରାର୍ଥନା, ଜପ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ବହୁତ ଆକର୍ଷକ ଲାଗୁଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୁଚ୍ଛ ଲାଗିବ । ଏବେ ଏହା ତୁମର ପ୍ରଥମ ଭାବର ପୁରାପୁରି ଓଲଟା ଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବ । ସେଥିରେ ତୁମକୁ ତୀବ୍ର ବେଦନା ହେଉଥିବ । ଏହା ପ୍ରକୃତି ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ମନୋନାଶର ଏକ ଚିହ୍ନ ।

ଯଦି ସମସ୍ତ ସୁନ୍ଦର ବସ୍ତୁ ଆଖିର କଣ୍ଟା ହୋଇଯିବ ଏବଂ ସେଥିପ୍ରତି ପୂର୍ବ ଭାବର ବିରୋଧି ଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ତେବେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ ମନର ନାଶ ହୋଇଯାଉଛି ବୋଲି । ଯେତେବେଳେ ମନ ବଦଳି ଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ପୂର୍ବେ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥିଲା, ତାହା ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ । ମନୋନାଶର ଏହି ହେଉଛି ଲକ୍ଷଣ ।

ଯେଉଁ କଥା ତୁମକୁ ଶୀଘ୍ର ଅଶାନ୍ତ ବା ବିବ୍ରତ କରିପକାଉଥିଲା, ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ସ୍ପର୍ଶ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ତୁମକୁ ବିବ୍ରତ କରି ପକାଉଥିଲା, ତାହା ତୁମକୁ ଆଉ ସେପରି କରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ବଳ, ସହନଶକ୍ତି, ପରମଶକ୍ତି, ପ୍ରତିରୋଧର କ୍ଷମତା ଏବଂ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିଛ । ଅନ୍ୟର କିଛି କଠୋର ଶବ୍ଦ ଯାହାକି ତୁମକୁ ବିଚଳିତ କରିଦେଉଥିଲା, ଏବେ ତୁମକୁ ଆଉ ଦୁଃଖ ଦେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଯଦିବା ତୁମେ ବିବ୍ରତ ଏବଂ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକଟ କର, ତଥାପି ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଛ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ । ଏହି ସବୁ କଥା ମନୋବଳ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତିର ଚିହ୍ନ । ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସବୁ ଲାଭକାରୀ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ଯେପରି ଶୁଦ୍ଧ ଶ୍ୱେତ ବସ୍ତ୍ର ଉପରେ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୋଭାପାଏ ସେହିପରି ମନ ଯେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ ଥାଏ, ସମସ୍ତ ଭୋଗ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ଥାଏ, ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନର ଅଜ୍ଞତା ନାଶ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଉପଦେଶ-ବାକ୍ୟ ଶିଷ୍ୟର ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଇଥାଏ ।

## ସନ୍ତୋଷ ରଖ

ମନ ସୁଖ ପ୍ରିୟ, ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟପ୍ରିୟ ଓ ମସ୍ତ ଅଟେ । ତୁମକୁ ଏହି ସ୍ୱଭାବକୁ ରୋକିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମନରେ ଆରାମ ଓ ସୁଖର ଇଚ୍ଛା ଜମିକରି ଥାଏ । ସାଧକମାନଙ୍କୁ ସାବଧାନ ଓ ସଚେତ ରହିବା ଦରକାର । ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ । ଏହା ବି ମନକୁ ଜୟ କରିବାର ଏକ ଉପାୟ ।

ଯେଉଁ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ଥରେ ତ୍ୟାଗ କରିଛ, ତାକୁ ଆଉ ଥରେ ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବ, ତେବେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ସେହି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଇଚ୍ଛା ତୀବ୍ର ଏବଂ ବଳବତୀ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାହା ତୁମର ମନକୁ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ କରେ । ଚୁପ୍ ରୁହ । ଦୃଢ଼ତା ରଖ । ଏହା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ମରିଯିବ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଛ, ମନ ରୂପୀ ସର୍ପ ଯଦି ସେହି ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପାଇଁ ଫୁଙ୍କାର ମାରେ, ସେତେବେଳେ ବିବେକର ଲାଠି ଉଠାଅ ଦେଖିବ ସେ ଫଣାକୁ ତଳକୁ କରିଦେବ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

ତୁମେ ମନକୁ ଦୟା ଦେଖାଇବା ବା ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ତୁମର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁର ବୃଦ୍ଧି କରିବ, ତେବେ ବସ୍ତୁର ସଂଖ୍ୟାରେ ଅନେକ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀ ଆସିବାକୁ ଲାଗିବ । ତୁମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଆଜି ବ୍ୟବହାର କର, କାଲିକୁ ତାହା ଦୁଇଟି ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ବଢ଼ି ଚାଲିବ । ଏହା ଅତି ଗେହ୍ଲାରେ ବିଗିଡ଼ି ଯାଇଥିବା ପିଲାଟି ପରି ହୋଇଯିବ । ବାଡ଼ିକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ନଷ୍ଟ କଲାପରି କଥା ହୋଇଯିବ । ଏହା ମନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ମନ ଗୋଟିଏ ପିଲା ପରି । ତୁମକୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବାକୁ ହେବ ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୁଲ୍ ପାଇଁ । ଉପବାସ କରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ରଖ, ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦିଅ ନାହିଁ ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଚ ସୁଦ୍ଧା ଘୁଞ୍ଚିବା ପାଇଁ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତା'ର ଫଣା ଟେକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ତୁମେ ବିବେକର ଲାଠି ଉଠାଅ । ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମ ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସିଯିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଇଚ୍ଛା ନ ରଖି, ସେଥିରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି, ସେମାନେ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଛନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରେ ।

ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ବଳମନା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସନ୍ତୋଷ ଏକ ମହା ଗୁଣ । "ସନ୍ତୋଷାତ ପରଂଲାଭମ୍" ସନ୍ତୋଷରେ ତୁମର ଅନେକ ଲାଭ ହେବ । ଏହା ମୋକ୍ଷର ବିଶାଳ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ଚାରି ପ୍ରହରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ । ଯଦି ତୁମଠାରେ ସନ୍ତୋଷ ଅଛି ତେବେ ଏହା ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ବିଚାର ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଆଣିଦେବ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଆସନ୍ତା କାଲି ପାଇଁ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ସଞ୍ଚି ରଖିବାକୁ ଚାହଁ ନାହିଁ, ଏହାକୁ "ଅସଂଗ୍ରହ ବୁଦ୍ଧି" କୁହାଯାଏ । ଏହା ଜଣେ ସଚ୍ଚୋଟ ସନ୍ୟାସୀଙ୍କର ମନୋଦଶା ଅଟେ । ଜଣେ ସନ୍ୟାସୀଙ୍କର ଆସନ୍ତା କାଲିର ଚିନ୍ତା ନ ଥାଏ । ଗୃହସ୍ଥମାନଙ୍କ

ଠାରେ ଏହାର ବିପରୀତ "ସଂଗ୍ରହ ବୁଦ୍ଧି" ଥାଏ । ଆମକୁ ଚାତକ ପକ୍ଷୀ ପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯାହା ଠାରେ ସଂଗ୍ରହ ବୁଦ୍ଧି ନ ଥାଏ ।

## ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଯେପରି ଆସୁଛି, ସେହିପରି ଗ୍ରହଣ କର

ବିନା ଅଭିଯୋଗରେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଯେପରି ଆସୁଛି ତାକୁ ସେହିପରି ଗ୍ରହଣ କର । ଏହି ଉପାୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସୁଯୋଗକୁ ଧରି ରଖିପାରେ । ତାହାର ବିକାଶ ସହଜରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ମନୋବଳ ଏବଂ ସମତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ାପଣ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ସହନଶୀଳତା ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଶକ୍ତି ବଢ଼ି ଥାଏ ।

ଯଦି ତୁମକୁ କୋଳାହଳ ଭିତରେ ରହିବାକୁ ପଡୁଥାଏ, ତେବେ ସେ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ କର ନାହିଁ ବରଂ ସେଥିରୁ ଲାଭ ଉଠାଅ । ତୁମର ଏହି କୋଳାହଳ ମଧ୍ୟରେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଏପରି ଏକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହେବ ଯେ, ନିକଟରେ ଯାହା କିଛି ଘଟିଯାଉ ପଛେ ତୁମେ ସେଥିପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ କରିବ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଶକ୍ତି ଆସେ ଏବଂ ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଉନ୍ନତି କରିବା ଏବଂ ଏହା ମନ ଉପରେ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

## ସତ୍‌ସଙ୍ଗର ଶରଣ ନିଅ

ମନର ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ଭଲକରି ନ ଜାଣି ତୁମେ ଏହାକୁ ସଂଯମ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଉଚ୍ଚ ବିଚାର ମନକୁ ସଂଯତ କରିଥାଏ ଏବଂ ନୀଚ ବିଚାର ମନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗଲାଭ କରିବା ଏବଂ ସମାଜର ନୀଚ ଲୋକମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗ ବର୍ଜନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବାତାବରଣ ମନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ବହୁତ ବଡ଼ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଅନେକ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଆଉ କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ । ଏହା ମନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରେ ଏବଂ ମନର ଧାରା ଓ ଏହାର ରାଜସିକ ସ୍ୱଭାବକୁ ବଦଳାଇ ଦିଏ । ଏହା ମନର ପୁରୁଣା ବିଷୟ-ସଂସ୍କାରକୁ ହଟାଇ ଦେଇ ସେଠାରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ-ସଂସ୍କାର ଭରିଦିଏ । ଏହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆଧି-ଭୌତିକ ଏବଂ ଆଧିଦୈବିକ ତାପକୁ ଦୂର କରି ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ଶୀତଳ କରିଦିଏ । ଏହ ମୋହକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ତୁମେ ଯଦି ସତ୍‌ସଙ୍ଗ କରିବ ତେବେ ତୁମର କୌଣସି ତୀର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

ଏହା ହେଉଛି ସବୁ ତୀର୍ଥର ତୀର୍ଥ । ଯେଉଁଠାରେ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ହୁଏ, ସେହିଠାରେ ପବିତ୍ର ତ୍ରିବେଣୀର ଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ ।

ନିରନ୍ତର ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅଜ୍ଞାନରୂପୀ ମନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ସକାରାତ୍ମକ ଉତ୍ତମ ସଙ୍ଗର ଅଭାବରେ, ଆତ୍ମଦର୍ଶୀ ମହାନ୍ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଯଥା- ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଗ୍ରନ୍ତ, ଯୋଗ ବାଶିଷ୍ଠ, ଶ୍ରୀଦତ୍ତାତ୍ରେୟଙ୍କ ଅବଧୂତ-ଗୀତା, ଉପନିଷଦ, ବ୍ରହ୍ମସୂତ୍ର, ଆତ୍ମ ପୁରାଣ, ସର୍ବବେଦାନ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ- ସାର-ସଂଗ୍ରହ, ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଅପରୋକ୍ଷାନୁଭୂତି ଆଦି ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ପଠନ କର ।

ପ୍ରେରଣାତ୍ମକ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ଗୋଳମାଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଧ୍ୟାନରୁ ଉଠିବ, କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଅବଧୂତ-ଗୀତା, ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠ, କଠୋପନିଷଦ, ବୃହାଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦ୍ ପରି ଗ୍ରନ୍ଥମାନ ପଢ଼ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ ଉନ୍ନତ ହୁଏ ।

ତୁମେ ଯଦି ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ରୁହ ଓ ଯୋଗ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତ ପୁସ୍ତକ ସବୁ ପଢ଼, ତେବେ ଭଗବତ୍ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ସଂଲଗ୍ନତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ କେବଳ ଏହି ମାନସିକ ସଂଲଗ୍ନତାରୁ ତୁମକୁ ଅଧିକ ସହାୟତା ମିଳିବ ନାହିଁ । ତୀବ୍ର ବୈରାଗ୍ୟ, ଉଗ୍ର ମୁମୁକ୍ଷୁତ୍ୱ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ପାଇଁ ଶକ୍ତି, ତତ୍ପରତାର ସହିତ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିଦିଧ୍ୟାସନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ତେବେ ଯାଇ ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

## ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କର

ମଣିଷ ମଣିଷ ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ, ତୁମେ ଓ ମୁଁ ର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ବସ୍ତୁ ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟର ବିଚାର କେବଳ ମନର ସୃଷ୍ଟି । ଅଭାବନାର ଖଡ୍ଗରେ ମନକୁ ଶେଷ କରିଦିଅ । ଦୁର୍ଗରୁ ବାହାରୁଥିବା ସୈନିକମାନଙ୍କୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ମାରିଦିଅ । ଅନ୍ତତଃ ତୁମେ ଦୁର୍ଗକୁ ଅଧିକାର କରିପାରିବ । ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭାବନା ବା ବିଚାରର ଉଦ୍ରେକ ହେଉଥିବ ସେ ସବୁକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ମାରିଦିଅ । ଶେଷରେ ତୁମେ ମନ ଉପରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିପାରିବ ।

ଯଦି ତୁମେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କଳ୍ପନାକୁ ଲୋପ କରିଦେବ, ଠିକ୍ ଯେପରି ପ୍ରବଳ ଝଞ୍ଜାରେ ଘନ ମେଘ ଛିନ୍ନଭିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ, ସେହିପରି ମନ ତା'ର ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ ଚିତ୍ତରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ତୁମେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ, ଚିନ୍ତା ଏବଂ କ୍ଳେଶରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ । ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ ନିତ୍ୟ ସୁଖ ଏବଂ ମୋକ୍ଷ ଧନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ମନ ହେଉଛି ମାୟା । ଯଦି ମନ ଅନ୍ଧ ଭାବରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବାସନା ଯୁକ୍ତ ବସ୍ତୁ ପଛରେ ଦୌଡ଼ିବ, ତେବେ ମାୟା ସେ ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଅଧିକାର ଜମାଇବ । ମାୟା ମନ ଦ୍ୱାରା ଅନର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ନୀଚ ପଶୁ ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ମନ ତୁମକୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ବିଷୟ ଭୋଗ ଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ନେଇଥାଏ ଏବଂ ତୁମକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭ୍ରମରେ ପକାଇଥାଏ । ମାୟା ତା'ର ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ କଳ୍ପନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଜୀବ ସେହି କଳ୍ପନାଗୁଡ଼ିକର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସତ୍ ଏବଂ ଅସତ୍‌ରେ ଦୃଢ଼ ବିଚାର ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନୀଚ ମନ ପଶିପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ବିବେକ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟତା ଅଛି, ସେ ମାୟାକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନି ପାରେ ଏବଂ ଆତ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରେ । ଏହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ (ବିବେକ ଏବଂ ଇଚ୍ଛା) ଦ୍ୱାରା ମାୟାକୁ ସଂଯତ କରିପାରେ ।

ଉନ୍ନତ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାର ଶତ୍ରୁ, ଏହି ନୀଚ ମନକୁ ମାରିଦିଅ । ଯଦି କେବଳ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ତୁମକୁ ଠକେ ବା ଭ୍ରମରେ ପକାଇ ତୁମ ମନରେ ଦୁଃଖ ଦିଏ, ତେବେ ବିବେକ, ବିଚାର ଓ ଶୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧିକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଅ । ଯଦ୍ୟପି ଥରେ ବୁଦ୍ଧି ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଭ୍ରମକୁ, ଯାହାକି ମନକୁ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିଥିଲା ତାକୁ ଦୂର କରିଦିଏ, ତଥାପି ମନ ପୁଣି ସେହି ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଫେରି ଆସେ, ଯାହାକି ମରିଚୀକା ପରି ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଜ୍ଞାନରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମ୍ବାର ବୁଦ୍ଧିର ଉପଯୋଗ କର । ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଅବିଦ୍ୟାର ଶକ୍ତି ଅତି ପ୍ରବଳ ।

କାମନାକୁ ତ୍ୟାଗ କର, ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ସଂକଳ୍ପକୁ ତ୍ୟାଗ କର । ବୈରାଗ୍ୟକୁ ବଢ଼ାଅ । 'ମୁଁ'କୁ ତ୍ୟାଗ କର । ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ଏହି 'ମୁଁ'ର ଚାରିପଟେ ଘୁରି ବୁଲେ ଓ ଏହାକୁ ଆବୃତ୍ତ କରି ରଖେ । ଶରୀର ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ନାହିଁ । ଶରୀର ଓ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଯେତେ କମ୍ ଚିନ୍ତା କରିବ ସେତେ ଭଲ ।

କୌଣସି ସଂକଳ୍ପ ରଖ ନାହିଁ । ଚଞ୍ଚଳ ମନ ଆପେ ଆପେ ମରିଯିବ । ଏହା ବ୍ରହ୍ମରେ ଲୀନ ହୋଇଯିବ (ଅରୂପ-ମନୋନାଶ) । ତେବେ ତୁମର ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେବ । ଯେତେବେଳେ ମନ ମରିଯାଏ, ସେତେବେଳେ 'ମୁଁ', 'ତୁମେ' ଏହି ସେହି; 'ସମୟ', 'କାଳ', ଜୀବ, ଜଗତ, ଇଏ ସବୁ ଲୋପ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ତରର ଓ ବାହାରର ବିଚାର ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଏକ ଅଖଣ୍ଡ, ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିଦାକାଶର ଅନୁଭୂତି ରହିଥାଏ । ହୃଦୟରେ ଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ହେଲେ ସମସ୍ତ ସଂଶୟ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

## ଅହଂ ବୃତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କର

ତୁମକୁ ଯେ କେବଳ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ତା ନୁହେଁ, ବରଂ ମନର ଅହଂବୃତ୍ତିକୁ (ଯେ କି ଶରୀର ସହିତ ଅନନ୍ୟତା ପ୍ରତିପାଦନ କରେ) ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧିକୁ ବି (ଯେ'କି ଜୀବ-ଭାବ ଏବଂ ସଂସାରର ଅନେକ ଭେଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ) ନଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ସ୍ୱରୂପ (ଅର୍ଥାତ୍ ସହଜ, ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ନିର୍ବିକଳ୍ପ) ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇପାରିବ । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ମୌନାବସ୍ଥା ବା ଅଦ୍ୱୈତ ବ୍ରହ୍ମ ନିଷ୍ଠା ଅଟେ । ମନର ସଂଯମତାରେ ହିଁ ବୁଦ୍ଧିର ସଂଯମ ଏବଂ ଏହି ତୁଚ୍ଛ 'ମୁଁ'ତ୍ୱର ସେହି ମିଥ୍ୟା ଅହଂକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବି ବିନାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରଭୁ ଯୀଶୁ କହିଛନ୍ତି- "ନିଜକୁ ଖାଲି କରିଦିଅ, ମୁଁ ତୁମକୁ ଭରି ଦେବି ।" ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- "ଅହଂକାରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ, ତୁମଠାରେ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଭାବ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ ।" ଏହି ଖାଲି କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- "ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ" ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ନିରୋଧ କରିବା । ଏହି ଖାଲି କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବା ମନକୁ ଭାବନା ଶୂନ୍ୟ କରିବା, ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଏକ କଠିନ ସାଧନା । କିନ୍ତୁ ତୀବ୍ର ପ୍ରକାରର ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସଫଳତା ମିଳିବ । ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ତୀବ୍ର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହେବ, କି ତୁମେ ଅନୁପମ, ଅପୌରୁଷେୟର ଉଚ୍ଚତର ଶିଖର ଉପରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ, ଯେଉଁଠାରେ ସଂସାରର ବର ପ୍ରାପ୍ତ ଆତ୍ମାମାନେ ସୁଦୂର ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଦର୍ଶନ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଉନ୍ନତ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନର ଉପଭୋଗ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଯଦି ମନକୁ 'ମୁଁ'ର ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପରୁ ଅଲଗା କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ଦୀକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଆତ୍ମ-ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ବେଦର ପ୍ରକୃତ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଜାଣି ମନକୁ ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ଦୁଃଖରୁ ଏଡ଼ାଇ ନେଇ ହେବ ଏବଂ ସ୍ୱ ଅନୁଭୂତିମୂଳକ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମାରେ ଆଶ୍ରିତ କରାଯାଇ ପାରେ ।

## ବ୍ରହ୍ମବିଚାରର ଅଭ୍ୟାସ କର

ମନ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କର ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ହେବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୋବଳ ଉପରେ ଅଧିକ ଜୋର ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଏହା କ୍ଷୀଣ ହୋଇଥାଏ । ମନ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କର ନାହିଁ । ସତ୍ୟରେ ରୁହ । 'ଓଁ'ରେ ରୁହ, ବିଚାର, ବ୍ରହ୍ମଭାବନା ଏବଂ ନିଦିଧ୍ୟାସନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାରେ ନିବାସ କର । ସମସ୍ତ ବାଧା, ସମସ୍ତ ବିକ୍ଷୋଭକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ସମସ୍ତ ମନୋବିକାର ସ୍ୱୟଂ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଚେଷ୍ଟା କର, ଅଭ୍ୟାସ କର,

ଅନୁଭବ କର ଏବଂ ବିଚାରର ବିଧିର ଉପକାରୀତାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କର । ମନର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଯମତା କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରାଣାୟାମ, ଜପ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧନା କେବଳ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

## ଅସଫଳତାରେ ହତୋତ୍ସାହିତ ହୁଅ ନାହିଁ

ଅସଫଳତାରେ ହତୋତ୍ସାହ ହୁଅ ନାହିଁ ବରଂ ତୁମର ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇ ରଖ । ନିଜର ଭୁଲ୍ ଏବଂ ଅସଫଳତା ଉପରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । କେବଳ ନିଜର ଅସଫଳତାର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିଜର ଭୁଲ୍‌କୁ ଦେଖ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଅ । ଏହିପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତୁମର ସେହି ବୃତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ତୁମର ଏହି ଭୁଲ୍ ହୋଇଥିଲା, କିନ୍ତୁ ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କଲେ ସେ ସବୁକୁ ନୂଆ ବଳ ମିଳିଥାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଭୁଲ୍ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁଡ଼ିଏ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ବସି ବସି ଅସଫଳତା ଉପରେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ ।

କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଏପରି ଯେ ଗୋଟିଏ କାମକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲାବେଳେ, ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ଏହିପରି ଲୋକମାନେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମନର ବିଚାରାତ୍ମକ ଅଂଶ ଏବଂ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଅଂଶ ଏକ ସଙ୍ଗେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଉ, ଆମର ଭାବନା ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପଢୁଛ, ସେତେବେଳେ କେବଳ ପଢ଼ା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । କ୍ରିକେଟ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ, ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳୁଥାଅ, ସେତେବେଳେ ପଢ଼ା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । ଅସଫଳତାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଏକରୁ ଅଧିକ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ।

ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ନିୟମର ପାଳନ କରୁଥାଅ, ତେବେ ତାହାକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ପାଳନ କର । ଏପରି କୁହ ନାହିଁ ଯେ- "ମୁଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପାଳନ କରିବି ।" ଏହି ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶବ୍ଦ ମନକୁ ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ିଦିଏ । ମନ କେବଳ ସୁଯୋଗ ଖୋଜୁଥାଏ ଏବଂ ଯଦି କେବେ ଏ ସୁଯୋଗ ମିଳିଯାଏ, ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଲୋଭନରେ ବଶ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦୃଢ଼ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

## ମନର ଭ୍ରମଣଶୀଳତାକୁ ନିରୋଧ କର

ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ମନକୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ଏବଂ ଉଦଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହା

ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳ ଅଟେ । ଏହା ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବସ୍ତୁ ଉପରକୁ ଡ଼େଇଁଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଏହାର ଅରୁଚି ଆସିଯାଏ । ଏହା ବାପ, ମା'ଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହ ଯୋଗୁଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ଗୋଟିଏ ପିଲାପରି କିମ୍ବା ଉଚିତ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନ ପାଇଥିବା ଗୋଟିଏ ପଶୁ ପରି । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ମନ, ବନ୍ୟ ପଶୁଙ୍କର ପଶୁଶାଳା ପରି, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜ ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ଅନୁସାରେ ନିଜର ମନୋନୀତ ପଥରେ ଚାଲନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମନକୁ କିପରି ସଂଯତ କରିବାକୁ ହେବ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମନର ଏହି ଭ୍ରମଣଶୀଳତା ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ମନର ଏହି ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ସଦା ସଜାଗ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗୃହସ୍ଥର ମନ ସିନେମା, ଥିଏଟର, ସର୍କସ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଘୂରି ବୁଲେ । ସାଧୁମାନଙ୍କର ମନ ବାରଣାସୀ, ବୃନ୍ଦାବନ ଏବଂ ନାସିକରେ ବୁଲୁଥାଏ । ଅନେକ ସାଧୁ ସାଧନା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ଥିର ତଥା ଶୁଦ୍ଧ କରି ମନର ଭ୍ରମଣଶୀଳତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଦିନମାନଙ୍କରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ମନ ଉପରେ ପକାଇବା ଉଚିତ୍ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ସାଧନାର ମାର୍ଗ, ଗୋଟିଏ ଯୋଗର ପଥ- "ହୁଏତ କର୍ମ, ଭକ୍ତି ବା ବେଦାନ୍ତର ଆଶ୍ରୟ," ତଥା ଗୋଟିଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କ ଅଧୀନରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗଡୁଥିବା ପଥରରେ ଯେପରି ଶିଉଳି ଲାଗେ ନାହିଁ, ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଘୂରି ବୁଲୁଥିବା ସାଧକ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପୁସ୍ତକ ନିଅ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ, ତାହାକୁ ପଢ଼ି ନ ସାରିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ନିଅ ନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନିଅ, ତାହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାବଧାନତାର ସହିତ ସମ୍ପନ୍ନ କରିସାରିବା ପରେ, ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନିଅ । "ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ କରିବାଟା ଅତି ଉତ୍ତମ ନିୟମ ବୋଲି ଅନେକ କହିଥା'ନ୍ତି ।" ଏହା ଯୋଗୀମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ରୀତି ଅଟେ । ଜୀବନରେ ସଫଳତା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ନିୟମ ।

ଗୋଟିଏ ଛେଳିର ମନ ବା ବେଶ୍ୟାର ହୃଦୟ ରଖ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଛେଳି କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ଘାସ ଖାଏ ଏବଂ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦୂରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଯାଗାକୁ ଘାସ ଖାଇବା ପାଇଁ ଡ଼େଇଁପଡ଼େ, ଯଦିଓ ପ୍ରଥମ ଯାଗାରେ ଅନେକ

ଘାସ ଥାଏ ତାହାର ଖାଇବା ପାଇଁ, ସେହିପରି ଅସ୍ଥିର ମନ ଗୋଟିଏ ସାଧନାରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ସାଧନାକୁ ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖକୁ, ଭକ୍ତି ଯୋଗରୁ ବେଦାନ୍ତ, ଋଷିକେଶରୁ ବୃନ୍ଦାବନ ଡ଼େଇଁ ଡ଼େଇଁ ବୁଲୁଥାଏ । ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତି ହାନୀକାରକ ଅଟେ । ଏକ ଗୁରୁ, ଏକ ସ୍ଥାନ, ଏକ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ ଏବଂ ଏକ ପ୍ରକାର ସାଧନାରେ ଲାଗି ରୁହ । ସ୍ଥିର ଏବଂ ଦୃଢ଼ ହୁଅ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମକୁ ସଫଳତା ମିଳିବ । ନିଜର ମନକୁ ସ୍ଥିର ଏବଂ ଦୃଢ଼ କର ।

ମନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କର । ତାକୁ କୁହ- "ରେ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇଯା', ଗୋଟିଏ ବିଚାର ଉପରେ ସ୍ଥିର ରୁହ । ବ୍ରହ୍ମହିଁ କେବଳ ସତ୍ୟ" । ଯଦି ମନ ଚଞ୍ଚଳ ଏବଂ ବିଚଳିତ ହୁଏ ତେବେ ଗୋଟିଏ ଏକାନ୍ତ ଯାଗାକୁ ଯାଇ ନିଜ ଗାଲରେ ଦୁଇ ତିନି ଚାପୁଡ଼ା ମାର । ତା'ପରେ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ । ଆତ୍ମ ଦଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ମନର ବିକ୍ଷେପକୁ ଅନେକଟା ରୋକାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି କେବେ ମନ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଲାଗେ ବା କୌଣସିକୁ ବିଚାରକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଏ, ତେବେ ତାକୁ ଭୟ ଦେଖାଅ, ଯେପରି ତୁମେ ତାକୁ ବେତ ବା ଚାବୁକ୍‌ରେ ମାରିବ ।

ମନ ତୁମକୁ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଲୋଭିତ କରେ ଓ ଠକିଥାଏ । ଦୂର ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମ୍ମୋହନ ଥାଏ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସ୍ତୁଟିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନାହିଁ, ଏହା ଦୂରରୁ ସୁଖକର ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ପାଇଯାଅ, ସେତେବେଳେ ତାହା ବିରକ୍ତି ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଇଚ୍ଛା ସହିତ ଦୁଃଖ ମିଶିକରି ଥାଏ । ବସ୍ତୁ ଏପରି ଭାବରେ ଠକି ଥାଏ ଯେ ବେଳେବେଳେ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ିଯା'ନ୍ତି । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଯେ କି ଏହି ପଦାର୍ଥର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ପ୍ରକୃତିକୁ ଜାଣିପାରେ ।

ମନ ତୁମକୁ ସବୁବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିଥାଏ । ତୁମକୁ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରୁ ହଟାଇ ଦେବା ପାଇଁ, ମନ ଏହି ସବୁ ନିରର୍ଥକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ତୁମର ବିବେକକୁ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟବହାର କର । ମନକୁ ଏହିପରି କୁହ- "ରେ ମୂର୍ଖ ମନ, ତୁମେ କ'ଣ ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ସ୍ଥାନ ଓ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ନାହଁ, ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାରେ କ'ଣ ବା ଅଛି ? ଅନ୍ତରାତ୍ମାରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ । ଏହା ଆପ୍ତକାମ ଅଟେ । ତୁମେ ସେଠାରେ ସବୁକିଛି ଦେଖି ପାରିବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣକାମ ଅଟେ, ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପା ଅଟେ । (ଏହିଠାରେ ସମସ୍ତ ରୂପ ଓ ସମସ୍ତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅଛି) ବାହାରେ ଯାଇ ତୁମେ କ'ଣ ଦେଖିବ ? କ'ଣ ସେହି ଆକାଶ, ସେହି ପୃଥିବୀ, ସେ ଲାଳସା, ସେହି ଖାଇବା, ସେହି ଗପସପ, ସେହି ଶୋଇବା, ସେହି ଶୌଚାଳୟ, ସେହି ମୂତ୍ରାଳୟ, ସେହି ଶ୍ମଶାନ କ'ଣ ରହିଆଡ଼େ ନାହିଁ ?"

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ, ମୁଁ ମନକୁ ବହୁତ ଲମ୍ବା ଦଉଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲି । ସେ ମୋତେ କହୁଥିଲା- "ମତେ ଏହ୍ଲାବାଦର କୁମ୍ଭ ମେଳାକୁ ଯିବାକୁ ଦିଅ," ମୁଁ କହୁଥିଲି- "ମୋର ପ୍ରିୟ ମିତ୍ର, ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାଇ ପାର," ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଫେରି ଆସେ, ମୁଁ ପଚାରେ, "ହେ ମନ କୁହ ଏବେ ତ ତୁମେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ? ତୁମକୁ ସେଠାରେ କ'ଣ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଲା ?" ସେତେବେଳେ ସେ ଲୁଚିଯାଇ ଲଜ୍ଜାରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ଦେଉଥିଲା । ଧିରେ ଧିରେ ସେ ତା'ର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲା ଏବଂ ମୋର ସେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ, ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ଏବଂ ଗୁରୁ ହୋଇଗଲା, ପରମ ପଦ ପ୍ରାପ୍ତିର ମାର୍ଗରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପରାମର୍ଶମାନ ଦେଇ ।

ବୁଲା କୁକୁର ପରି ମନକୁ ଏଠି ସେଠି ବୁଲିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ସଦାବେଳେ ତାକୁ ନିଜର ଆୟତ୍ତରେ ରଖ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଶାନ୍ତିରେ ରହି ପାରିବ । ଏହା ସବୁବେଳେ ତୁମର ଆଦେଶ ପାଳନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ମନ କୁହେ- "ପୂର୍ବକୁ ଚାଲ," ତେବେ ପଶ୍ଚିମ ଦିଗକୁ ଯାଅ । ମନ ଯଦି ତୁମକୁ କୁହେ- "ଦକ୍ଷିଣକୁ ଯାଆ," ତେବେ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ଯାଅ । ଯଦି ମନ ତୁମକୁ କହେ- "ଶୀତ ଋତୁରେ କପେ ଗରମ ଚା' ପିଅ," ତେବେ ଗୋଟିଏ କପ୍ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇନିଅ । ମାଛ ପରି ମାନସିକ ସ୍ରୋତର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ପହଁରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତୁମେ ମନକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିବ ।

ଯେଉଁ କାମ ମନର ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ, ସେହି କାମକୁ କରିବା ପାଇଁ ଆଦେଶ ଦେଲେ ସେ ବିଦ୍ରୋହ କରିବ । ତାହାକୁ ଗେହ୍ଲା କରି କହିଲେ ସେ ଯାଇ ମାନିବ ।

ଯଦି ମନ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଳାସ ବସ୍ତୁର ସୁଖ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଶୂନ୍ୟ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ମନ ତ୍ୟାଗ ଓ ବୈରାଗ୍ୟକୁ ଆଦରି ନିଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବତଃ ଆତ୍ମା ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ । ମନରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଦିଅ ଏବଂ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ସ୍ୱୟମ୍ଭୁ ବ୍ରହ୍ମ ପଦରେ ସ୍ଥିତ ହୁଅ । କେବଳ ନିର୍ଭିକ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖରହିତ ମୋକ୍ଷ ନିଧିକୁ ପାଇ ପାରିବ ।

## ସ୍ୱଭାବକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅ

ମନ ହେଉଛି ସ୍ୱଭାବଗୁଡ଼ିକର ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠୁଲି । ଠିକ୍ ସୁଯୋଗ ଆସିଗଲେ, କୁ-ସ୍ୱଭାବ, ଯାହା ନିଜର ପ୍ରକୃତିରେ ଲୁଚିକରି ଥାଏ, ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ମନ ଉପରକୁ ଚାଲି ଆସେ । ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ସ୍ୱଭାବକୁ ବଦଳାଇ ପାରିବ, ତେବେ ତୁମର ଚରିତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ବଦଳାଇ ଦେଇପାରିବ । କର୍ମରୁ ସ୍ୱଭାବ ଗଢ଼ି ହୁଏ, ସ୍ୱଭାବରୁ ଚରିତ୍ର ଗଠନ

ହୁଏ ଓ ଚରିତ୍ରରୁ ପ୍ରାରବ୍ଧ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱଭାବ ସଚେତନ ମନରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ତାହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଦୋହରା ଯାଏ ତେବେ ତାହା ଅଚେତନ ମନ (ଅନ୍ତଃକରଣ)ର ଗଭୀରତାକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକୃତି ହୋଇଯାଏ ।

ଯଦିଚ ସ୍ୱଭାବ ପ୍ରକୃତିର ଅଙ୍ଗବିଶେଷ ଅଟେ, ତଥାପି ଏହା ନୂଆ ସୁସ୍ଥ ଅନୁକୂଳ ଏବଂ ବଳବାନ୍ ସ୍ୱଭାବ ଦ୍ୱାରା ବଦଳାଇ ଯାଇପାରେ । ତୁମେ ଯେକୌଣସି ସ୍ୱଭାବକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଯତ୍ନ ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ଦ୍ୱାରା ବଦଳାଇ ଦେଇପାରିବ । ଦିନରେ ଶୋଇବା, ଡ଼େରିରେ ଉଠିବା, ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନୂଆ ନୂଆ ସ୍ୱଭାବ ଦ୍ୱାରା ଧିରେ ଧିରେ ବଦଳା ଯାଇପାରିବ ।

ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା, ତୁମେ ତୁମର ଲେଖାର ଶୈଳୀକୁ ବି ବଦଳାଇ ଦେଇ ପାରିବ । ସେହିପରି ନୂତନ ବିଚାର ଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତୁମର ଭାଗ୍ୟକୁ ବି ବଦଳାଇ ଦେଇ ପାରିବ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଇଟା ବାନ୍ଧ ଦିଆ ହୋଇଥିବା କୂଅରୁ ଦଉଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ବାଲତିରେ ପାଣି କାଢ଼, ସେତେବେଳେ ସେହି ଇଟା ଦେହରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରେଖାଟିଏ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଧାର ଦେଇ ଦଉଡି ବି ଅତି ସହଜରେ ଯିବା ଆସିବା କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ରୀତିରେ ବାରମ୍ବାର ବିଚାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯେଉଁ ରେଖା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହାରି ସାହାଯ୍ୟରେ ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ଯା, ଆସ କରିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଭାବୁଛ ଯେ ମୁଁ ହେଉଛି ଏହି ଶରୀର । ଭାବ, ମୁଁ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ । କିଛି କାଳ ପରେ ତୁମେ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନାରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯିବ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା, ବିଚାର, ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଜପ, ଶମ ଏବଂ ଦମ ଦ୍ୱାରା ସାଧକର ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂଆ ମାର୍ଗ ଏବଂ ନୂଆ ରେଖା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମନର ବିଚରଣ ତଥା ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁ ଧାରା ଓ ନୂତନ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷାଣୁର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେ ଏପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଚାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମ ପ୍ରଶଂସା ଏବଂ ଆତ୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ । ସେ କେବଳ ସଂସାରର ଭଲ ପାଇଁ ବିଚାର କରନ୍ତି । ସେ କେବଳ ଏକାତ୍ମତା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମ କରନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ବିଚାରର ଦାସ ହୋଇ ରୁହ ନାହିଁ, ଯଦି ତୁମକୁ କେବେ ନୂତନ ସୁସ୍ଥ ବିଚାର ମିଳେ । ପୁରୁଣା ବିଚାରକୁ ଅବଶ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କର । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂଢ଼ିବାଦୀ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ମନର ପୁରୁଣା ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ବିଚାରକୁ ବଦଳାଇବାର ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ନୂଆ ଏବଂ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ

ସମ୍ବାଦ ଶୁଣିବାକୁ ପାଅ ତୁମେ ଚକିତ ହୋଇପଡ଼ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ନୂଆ ବିଚାର ପାଇଁ ବିଶେଷକରି ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ, ମନ ତ ତା'ର ପୁରୁଣା ମାର୍ଗ, ପୁରୁଣା ରେଖା ଉପରେ ଚାଲିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ହେଉ ବା ପରୋକ୍ଷରେ ହେଉ କୌଣସି ରମଣୀୟ ବା ପ୍ରୀତିଭାଜନ ବିଚାର ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ଥାଏ । ଏହା ଅଠଥାରେ କୌଣସି ଏକ ବିଚାର ସହିତ ଅଠା ପରି ଲାଖି ରହେ ଏବଂ ତ୍ୟାଗ କରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ନୂଆ ବିଚାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ମନକୁ ବହୁତ କଠିନ ଲାଗେ । ଯଦି କେବେ ତୁମେ ମନର କୌଣସି ପୁରୁଣା ବିଚାରକୁ ଦୂର କରି ତାକୁ ନୂଆ ବିଚାର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ତେବେ ମନ ଏଥିରେ ଝଗଡ଼ା କରିବା ସହ ପ୍ରବଳ ବିଦ୍ରୋହ କରିଥାଏ । ପଡ଼ିଥିବା ରେଖା ପାଖରେ ନୂଆ ବିଚାରକୁ ରଖିଦିଅ, ମନ ତାକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେବ । ଆରମ୍ଭରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ମନ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ବିଦ୍ରୋହ କରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଫୁସ୍‌ଲା ଫୁସ୍‌ଲି କଲେ, ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଆତ୍ମସାତ କରିନେବ ।

ମନ ଭିତରେ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଏକ ଅର୍ନ୍ତଃଯୁଦ୍ଧ ଚାଲିଥାଏ, ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ସାଧକମାନଙ୍କର ପୁରୁଣା ସାଂସାରିକ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନୂତନ ଆଧାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ, ପୁରୁଣା ବିଷୟ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ନୂତନ ଆଧାତ୍ମିକ ସଂସ୍କାର, ଶୁଭ ବାସନା ଓ ଅଶୁଭ ବାସନା, ବିବେକ ଏବଂ ପଶୁ ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭିତରେ । ଯଦି କେବେ ତୁମେ ପୁରୁଣା କୁ-ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ି, ଏକ ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ ଗଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ତେବେ ତୁମର ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ୱଭାବ ଭିତରେ ଏକ ଅର୍ନ୍ତଯୁଦ୍ଧ ଲାଗିଯିବ ।

ତୁମେ ଯଦି ଚାହିଁବ କାମ, କ୍ରୋଧ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦୂର କରିବାକୁ, ତେବେ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି- "ହେ ଜୀବ, ତୁମେ ଆମକୁ ଏହି ହାଡ଼, ମାଂସରେ ଗଠିତ ଘରେ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ରହିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଛ, ବର୍ତ୍ତମାନ କାହିଁକି ଆମକୁ ବାହାର କରି ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛ ? ତୁମର ଉତ୍ତେଜନା ଏବଂ ବାସନାର ସମୟରେ ଆମେ ତୁମର ଅନେକ ସହଯାତା କରିଛୁ, ଆମର ଏଠି ରହିବାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିକାର ଅଛି । ଆମେ ଏଠାରେ ଜବରଦସ୍ତ ରହିବୁ, ଆମକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ସମସ୍ତ ପ୍ରୟାସର ଆମେ ସାମ୍ନା କରିବୁ । ଆମେ ତୁମର ଧ୍ୟାନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବୁ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରକଟ ହେବୁ ।" ସ୍ୱଭାବ ତା'ର ଯଥା ସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଫେରିଯିବା ପାଇଁ । କେବେ ବି ମୁଣ୍ଡ ନୂଆଁଇ ଦିଅନା । ଶେଷରେ ତୁମର ଇଚ୍ଛାର ବିଜୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଯଦି ତୁମେ ଥରେ ଦୁଇ ଥର ଅସଫଳ ବି ହୋଇଯାଅ, ତେବେ ବି କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ । ତଥାପି ଇଚ୍ଛା

ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କର । ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ ଶେଷରେ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସଫଳ ହେବ । ତୁମର ଯେତେବେଳେ ତର୍କ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼ିଯିବ, ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଜ୍ଞାନୀ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହୋଇଯିବ, ତେବେ ତୁମ ମନ ସବୁ ସମୟରେ ନୂତନ, ସ୍ୱଚ୍ଛ, ବୁଦ୍ଧିସଂଗତ ବିଚାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ପୁରୁଣା ଦୂଷିତ ବିଚାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟତ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାହିଁ ମନର ସୁସ୍ଥ ଉନ୍ନତି ।

## ମନ ତୁମର ଏକ ଉପକରଣ ମାତ୍ର ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଅ

ମନ କେବଳ ତୁମର ଏକ ଉପକରଣ ମାତ୍ର । ତୁମର ତାହାଠାରୁ ଭଲ ରକମ କାମ ନେଇ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ମନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବନା, ମୁଦ୍ରା ଏବଂ ଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କରିଦିଅ, ସେଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱଭାବକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କର, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚ୍ଛେଦନ ଏବଂ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର, ସେଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ନିଜକୁ ମିଶାଇ ଦିଅ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତ "ମୁଁ"ତ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପୃଥକ ଅଟେ । ଏହା କେବଳ ମୂକ ସାକ୍ଷୀ । ନିଜର ଅର୍ନ୍ତପ୍ରେରଣା, ଆବେଗ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ କର ଏବଂ ଦାସତ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଠି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରାଜା ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଅଧିକାର ସହିତ ଶାସନ କର । ବାସ୍ତବରେ ତମେ ନିତ୍ୟ, ସ୍ଥାୟୀ, ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଆତ୍ମା ଅଟ । ନିଜକୁ ମନର ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ମୁକ୍ତ କର, ଯାହାକି ତୁମକୁ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ କରିଛି ଏତେ ଦିନ ଧରି । ତୁମ ଉପରେ ଶାସନ କରିଛି ଏବଂ ତାହାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଏତେ ଦିନଧରି, ତୁମକୁ ଶୋଷଣ କରୁଛି । ସିଂହ ପରି ଉଠ । ନିଜର ଆତ୍ମାର ମହିମାକୁ ଉଦ୍‌ଘୋଷିତ କର ଏବଂ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଅ ।

ଏହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମନ ରୂପୀ ଯନ୍ତ୍ରର ଚତୁର ସଞ୍ଚାଳକ ହୁଅ । ତୁମର ସମସ୍ତ ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ନିଜର ଉତ୍ତମ ଲାଭ ପାଇଁ ଉପଯୋଗ କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଏହାର ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ଉପଯୋଗ କରିବା ଜାଣିଯିବ, ସେତେବେଳେ ମନ ତୁମର ଏକ ଉତ୍ତମ ଇଚ୍ଛାକୃତ ସେବକ ହୋଇଯିବ । ଅବଚେତନ ମନକୁ ବି କାମରେ ଲଗାଅ । ସୁଷୁପ୍ତି ଏବଂ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାକୁ କାମ କରିବାକୁ ଆଜ୍ଞା ଦିଅ । ଏହା ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଓ ସଂଖ୍ୟାକୁ ସଜାଡ଼ି, ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ପୁନଃ ସଜାଡ଼ି ରଖି ଦେବ ତୁମ ପାଇଁ ।

ଯଦି ତୁମେ ମନ ଠାରୁ କାମ ନେବାର ରହସ୍ୟ ଜାଣିଯିବ, ତେବେ ତୁମେ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁବ ଏହାକୁ ମୋଡ଼ି ପାରିବ । କାରଣ ଏହା ନମନୀୟ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁକୁ ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପସନ୍ଦ କରୁଛ, ତାହା ପାଇଁ ଅରୁଚି ଏବଂ ଯାହାକୁ ତୁମେ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ନାପସନ୍ଦ କରୁଛ ତାହା ପାଇଁ ରୁଚି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ ।

ମନ ଯେଉଁ କାମ କରିବାକୁ ରାଜି ନୁହେଁ, ସେହି କାମ କର । ମନ ଯେଉଁ କାମ କରିବାକୁ ଚାହେଁ, ସେ କାମ କର ନାହିଁ । ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉପାୟ ଅଟେ ।

## ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ରଖ

ମନର ଏକ ପ୍ରକାରର ମନୋବୃତ୍ତି ରଖି ନିଜକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ଗଢ଼ି, ହାନୀକାରକ ତଥା ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ପ୍ରଭାବକୁ ବନ୍ଦ କରିବାର ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସମସ୍ତ ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରେରଣା ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଉନ୍ନତ ପ୍ରଭାବ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । ନିଜକୁ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଅ- "ମୁଁ ନିଜକୁ ବନ୍ଦ କଲି; ମୁଁ ନିଜକୁ ସକାରାତ୍ମକ କରୁଛି ନିମ୍ନର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ପାଇଁ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଉପରର ସମସ୍ତ ଉନ୍ନତ ପ୍ରଭାବ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣଶୀଳ କରି ନିଜକୁ ଗଢୁଛି ।" ବେଳେବେଳେ ଚେତନ ମନରେ ଏହିପରି ଭାବକୁ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ସ୍ୱଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ଜୀବନର ଦୃଷ୍ଟ ହେଉ ବା ଅଦୃଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ପ୍ରଭାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରଭାବ ଆମନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ମାତ୍ରାରେ ତାହାର ଆହ୍ୱାନ ହୁଏ, ସେହି ଅନୁପାତରେ ସେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ।

ମନରେ ସନ୍ଦେହ ବି ଆସେ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ ମଧ୍ୟ ଆସେ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ସଂଶୟ ଭାବନା କୁହନ୍ତି । ଆଉ ଗୋଟିଏ ସନ୍ଦେହ ଆସେ "ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରିପାରିବି କି ନାହିଁ ।" ତା' ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱର କୁହେ, "ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ୟ ଅଟେ, ସେ ଏକ କଠିନ ସତ୍ୟ ଠିକ୍ ମୋ ହାତରେ ଥିବା ଅଁଳା ଫଳ ପରି । ସେ ପ୍ରଜ୍ଞାନ ଘନ, ଚିଦ୍‌ଘନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଘନ ଅଟନ୍ତି । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପାଇ ପାରିବି ।" ଆମେ ଏହି କଥାକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝି ପାରିଛୁ ଏବଂ ଏହି ଭାବନା ଖୁବ୍ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ପକ୍କା ହୋଇଯାଇଛି । କେତେକ ଭାବନା ଧୂଆଁଳିଆ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହା ଆସେ ଓ ଚାଲିଯାଏ । ଆମକୁ ବିଚାରକୁ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ସ୍ଥାପିତ କରିବାକୁ ହେବ । ବିଚାରକୁ ସଫା କଲେ ମନର ଭ୍ରମ ଏବଂ ମୋହ ଚାଲିଯିବ ।

ଯେତେବେଳେ ମନରେ ସନ୍ଦେହ ହୁଏ, "ଈଶ୍ୱର ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ମୁଁ ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାରରେ ସଫଳ ହେବି କି ନାହିଁ, ତେବେ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରିଦେବା ଉଚିତ୍, ଯଥା: ଏହା ସତ୍ୟ, ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ସଫଳ ହେବି ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ମୋର ଶବ୍ଦ କୋଷରେ ଏପରି ଶବ୍ଦ ନାହିଁ ଯେପରି 'କରି ପାରିବି ନାହିଁ', 'ଅସମ୍ଭବ ଅଟେ;' 'କଠିନ ଅଟେ' ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସଂସାରରେ ସବୁକିଛି ସମ୍ଭବ ଅଟେ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ କରିନେବ, ସେତେବେଳେ କୌଣସି କଥା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଶାନ୍ୱିତ ସଫଳତା ଆଣିଦିଏ ।"

## ସହାୟକ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ସାମର୍ଥ୍ୟ

ଆସୁରିକ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଭିତରେ ସହାୟକ ଶକ୍ତି ବି ଅଛି । ତୁମେ ଯଦି ଥରେ "ଓଁ" ବା 'ରାମ'ଙ୍କର ନାମ ଦଶ ଥର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବ କିମ୍ବା ଯଦି ତୁମେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନରେ ବସିବ ଏହାର ସଂସ୍କାର ତୁମକୁ ବାଧ୍ୟ କରିବ ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ଅନେକ ଦଫା ଜପ କରିବା ପାଇଁ, ପୁନର୍ବାର ଧ୍ୟାନରେ ବସିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରିବ ଯଦିଓ ତୁମେ ମାୟା ବା ଅବିଦ୍ୟାର କାରଣରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଷୟ ଭୁଲି ଯାଇଥିବ । କାମ, କ୍ରୋଧ ଇତ୍ୟାଦି ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ଅଧଃପତନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି, ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ଏବଂ ଶୁଭ ବାସନାର ଶକ୍ତି ତୁମକୁ ଉନ୍ନତ କରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । (ମନେ ରଖ ଦୂଷିତ ବିଚାର ପର ସ୍ତ୍ରୀ ଗମନର ଆରମ୍ଭ), ଯଦି ଦୂଷିତ ବିଚାର ତୁମ ମନକୁ ଥରେ ଆସେ, ସପ୍ତାହରେ ତିନିଥର ଆସିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯଦି ଆଗରୁ ତୁମକୁ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କ୍ରୋଧ ଆସୁଥିଲା ଏବଂ ଏବେ ମାସକୁ ଥରେ ଆସୁଛି ତେବେ ଏହା ଉନ୍ନତିର ଚିହ୍ନ । ଏହା ସୂଚାଇ ଦିଏ ଯେ ତୁମର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଇଛି, ଏହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ଚିହ୍ନ । ସର୍ବଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରୁହ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନ ଲେଖା ରଖ ।

ଯେଉଁ ମନ ସର୍ବଦା ଆଶାବାଦୀ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ, ସାହସୀ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟୀ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ, ସେ ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଓ ସହାୟକ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ।

## ସଂଯମତା ପାଇଁ କେତେକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଉପାୟ

ମନ ଏପରି ଭାବରେ ଗଢ଼ା ହୋଇଛି ଯେ ଏହା ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖର ଚରମ ସୀମାତକ

ପହଞ୍ଚି ଯାଇପାରେ । ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସମତା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ଏହା ଏକପକ୍ଷୀୟ ଅଟେ । ମାନସିକ ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ କରିବା ଦରକାର ।

ନିଜର ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ଓ ଗମ୍ଭୀର ଭାବରେ ଖୋଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ନିଜର ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖ ନାହିଁ । ସେମାନେ ତୁମର ଶତ୍ରୁ । କାମିନୀ କାଞ୍ଚନ ତୁମର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇଟି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜିନିଷ ।

ମନ ଆସକ୍ତି, ତୃଷ୍ଣା, ସଂସ୍କାର ଏବଂ ବାସନାର ବଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ନିଜର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରେ । ସେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଛଳ ଖେଳିଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଥରେ ତା'ର ବ୍ୟବହାରକୁ ଜାଣିଯିବ,ସେ ଚୋର ପରି ଲୁଚିଯାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ତୁମକୁ ଆଉ ଏହା ଦୁଃଖ ଦିଏ ନାହିଁ ।

ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ସାତଗୋଟି କଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ:- (୧) ତୁମକୁ ସମସ୍ତପ୍ରକାର କାମନା, ବାସନା ଓ ତୃଷ୍ଣାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । (୨) ତୁମକୁ ନିଜର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ତୁମକୁ କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଅଧୀରତାର ଅନୁଭବ ନ ହୁଏ । (୩) ତୁମକୁ ନିଜର ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ଦରକାର । ତାହାହେଲେ ତୁମର ବିଚାର ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ରହିତ ହେବ । (୪) ମନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ସ୍ନାୟୁ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯେପରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ ପାରେ କମ୍ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବ । (୫) ତୁମକୁ ଅଭିମାନ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଅଭିମାନ ଦ୍ୱାରା ମନ ବଳ ପାଇଥାଏ । ଅଭିମାନ ମନର ବୀଜ ଅଟେ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ନିରଭିମାନୀ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ସମାଲୋଚନା, କଟାକ୍ଷ, ନିନ୍ଦା ତୁମକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ? (୬) ତୁମକୁ ସମସ୍ତ ଆସକ୍ତିକୁ କଠୋର ଭାବରେ ବିନାଶ କରିବାକୁ ହେବ । (୭) ତୁମର ସମସ୍ତ ଆଶା ଓ ପୂର୍ବର ଆଗ୍ରହକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କଥାଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଶାନ୍ତି ଆଣି ଦେବ । (୧) ଦୁର୍ଜନ ଲୋକଙ୍କର ସଙ୍ଗରୁ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଅ, (୨) ଏକାକୀ ରୁହ, (୩) ନିଜର ଚାହିଦାକୁ କମ୍ କର, (୪) ତର୍କ କର ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବିରୋଧଭାବ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଅଟେ, (୫) ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନା କର ନାହିଁ, (୬) ଜନତାର ସମାଲୋଚନା ପ୍ରତି କର୍ଣ୍ଣପାତ କର ନାହିଁ, (୭) ନାମ ଓ ଯଶର ବିଚାର ଛାଡ଼ିଦିଅ ।

ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଅନୁସାରେ ମୈତ୍ରୀ, କରୁଣା, ମୁଦିତା ଏବଂ ଉପେକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ପ୍ରସାଦ ବା ମନର ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ନିଜର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ଦ୍ୱାରା ତୁମକୁ ଏହି ମନ ଠାରୁ ଏପରି ଦୂରେଇ ରହିବା ଦରକାର ଯେ'କି ବସ୍ତୁ ପଛରେ ଦୌଡ଼େ ଏବଂ ଉପର ସ୍ତରକୁ ଉନ୍ନତି କରେ ମନରେ କୌଣସି ଅବସାଦ ନ ରଖି, ସେହି ଅବିନାଶୀ ପରମ-ପଦ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ତପସ୍ୟାର ଧନକୁ ଏକତ୍ର କରିବା ଦରକାର । ଯେପରି ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ସମ୍ରାଟ, ପୃଥିବୀର ସମସ୍ତ ରାଜାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଅଧୀନରେ ରଖିଥାଏ, ସେହିପରି ଏହି ବିକ୍ଷେପଯୁକ୍ତ ମନକୁ ସ୍ଥିର ବା ଅବିଚଳିତ ମନ ଦ୍ୱାରା ସଂଯତ କରିବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ଏହା ପରମ ପଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

❑❑❑

## ୩୧

# ଏକାଗ୍ରତା

# (CONCENTRATION)

"ତତ୍ ପ୍ରତିଷେଧାର୍ଥମେକ ତତ୍ତ୍ୱାଭ୍ୟାସଃ"

"ମନର ବିକ୍ଷେପକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାଧା ଯାହାକିଛି ଏକାଗ୍ରତାର ରାସ୍ତାକୁ ଅବରୋଧ କରେ, ତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମନର ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ।" (ପାତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସୂତ୍ର: ୧-୩୨)

## ଏକାଗ୍ରତା ଶାନ୍ତିର ଋବିକାଠି

ସାଂସାରିକ ସୁଖରୁ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମନରେ ବହୁତ ଅଶାନ୍ତି ରହିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତୋଷ ବା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ନ ଥାଏ । ତୁମେ ମନ ପାଇଁ ଯେତେ ବି ସୁଖ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖ, ତଥାପି ସେ କେବେବି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ଯେତିକି ସୁଖ ଭୋଗ କରୁଥାଏ, ତାହାର ବାସନା ସେତିକି ବଢୁଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିଜର ମନ ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖୀ ଓ ବିଚଳିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ତାଙ୍କ ମନ ପାଖରେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ବିଚଳିତତା ଓ କଷ୍ଟକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଋଷିମାନେ ମନକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାଟା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ମନ ଯେତେବେଳେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ବା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ କିଛି ସୁଖ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବ୍ୟସ୍ତ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଓ ଚିନ୍ତା ବରାବର ପାଇଁ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ମନର ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ରୂପ ଦେବାର ଶକ୍ତି ଅଛି, ଯାହାକୁ ବର୍ହିମୁଖ-ବୃତ୍ତି କୁହନ୍ତି । ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମନ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମନର ଶକ୍ତି ଛିନ୍ନ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ବାଣ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ଆଲୋକର କିରଣ ଯେପରି ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇପଡ଼େ, ସେହିପରି ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନର ରଶ୍ମି ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ,

ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କର । ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରଶ୍ମି ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ସ୍ୱକେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତୁମକୁ ଅନ୍ତରରୁ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁକୁ ଛ' ବର୍ଷ ପରେ ଦେଖ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କର, ତାହା ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଆସେ ନାହିଁ, ତାହା ତୁମର ଅନ୍ତରରୁ ଆସିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତୁମେ ତୁମ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଅ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କାଶ୍ମୀରରେ ଥିବ ଏବଂ ଗୁଲମାର୍ଗ, ସୋମମାର୍ଗ, ଚଷମାସାହୀ, ଅନନ୍ତନାଗର ଛବିଳ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବ, ଯଦି ସେହି ସମୟରେ ତୁମର ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ରର ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଖବର ଟେଲିଗ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ପାଇବ, ତେବେ ବଜ୍ରପାତ ହେବା ପରି ତୁମର ମନ ଅକସ୍ମାତ୍ ବିକଳ ହୋଇଉଠିବ । ସେତେବେଳେ ଏହି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆଉ ରୁଚିକର ବୋଧ ହେବ ନାହିଁ । ତୁମ ପାଇଁ ସେ ସବୁର ଆକର୍ଷଣ ଚାଲିଯିବ । ତୁମର ମନୋନିବେଶତା ଦୂର ହୋଇଯିବ । ତୁମଠାରେ ଅବସାଦ ଆସିଯିବ । ଏକାଗ୍ରତା ଓ ମନୋନିବେଶତା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାର ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ ।

ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିବା ପାଇଁ ମନର ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇପଡ଼ିଥିବା ରଶ୍ମିକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ, ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତ୍ୟାଗ ଓ ତପ ଦ୍ୱାରା ଏକତ୍ର କରି, ସାହାସ ଓ ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରମାତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଉଚିତ୍ । ନିରନ୍ତର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ବାହ୍ୟରୂପ ଦେବାରୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାକୁ ତାହାର ବାସ୍ତବ ଗୃହ ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର କରାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାନସିକ ରଶ୍ମି ଯେତେବେଳେ ଏକତ୍ରିତ ହୁଏ, ଆଲୋକର ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

## ମନର ସ୍ୱରୂପ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ

ମନର ତୁଳନା ପାରଦ ସହିତ କରାଯାଇଥାଏ, କାରଣ ଏହାର ରଶ୍ମି ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ଏକ ମାଙ୍କଡ଼ ସହିତ ବି ତୁଳନା କରାଯାଏ, କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦାର୍ଥକୁ ଡ଼େଇଁଥାଏ । ଏହାର ତୁଳନା ଗତିଶୀଳ ବାୟୁ ସହିତ କରାଯାଏ, କାରଣ ଏହା ଚଞ୍ଚଳ ଅଟେ । ବାସନାମୟୀ ଅବିଚାରିତାର କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏହାର ତୁଳନା ଏକ କ୍ରୁଦ୍ଧ ମତହସ୍ତୀ ସହିତ କରାଯାଏ ।

ମନକୁ ଏକ ବିରାଟ ପକ୍ଷୀ ବୋଲି ନାମିତ କରାଯାଏ, କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବସ୍ତୁ ଉପରକୁ ଡ଼େଇଁଥାଏ, ଠିକ୍ ଯେପରି ପକ୍ଷୀ ଗୋଟିଏ ଡ଼ାଳରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଡ଼ାଳକୁ, ଗୋଟିଏରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବୃକ୍ଷକୁ ଉଡ଼ି ବୁଲୁଥାଏ । ରାଜଯୋଗ ଆମର ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାରେ ଏବଂ ତା'ପରେ ନିଜର ମନର ନିଭୃତ କୋଠରୀକୁ ଛାନ୍‌ଭିନ୍ କରିବାର ଉପାୟ ବତାଇଦିଏ ।

## ଏକାଗ୍ରତାର ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ

କ୍ଷିପ୍ତ, ମୂଢ଼, ବିକ୍ଷିପ୍ତ, ଏକାଗ୍ର ଏବଂ ନିରୁଦ୍ଧ - ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ହେଉଛି ଯୋଗ-ଭୂମିକା । ଚିତ୍ତ ବା ମନ ନିଜକୁ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ଆକାରରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ । କ୍ଷିପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ରଶ୍ମି ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଶାନ୍ତ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବସ୍ତୁ ଉପରକୁ ଡ଼େଇଁଥାଏ । ମୂଢ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଅଜ୍ଞାନ ଏବଂ ବିସ୍ମୃତି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହା ବେଳେବେଳେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇଯାଏ । ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ଏକାଗ୍ର ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଏକାଗ୍ର ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ମନରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବିଚାର ରହେ । ନିରୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସଂଯତ ରୁହେ । ମନର ବିକାରକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ।

## ଏକାଗ୍ରତାର ଶକ୍ତି

ମନ କୌଶଳତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ, ତୁମେ ତାକୁ ନିଜର ଆୟତ୍ତରେ ରଖି ପାରିବ, ତାହାଠାରୁ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ନେଇପାରିବ ଏବଂ ତୁମ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ତା'ର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଏକତ୍ର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନ ଠାରୁ କୌଶଳତାର ସହିତ କାମ ନେବା ଶିଖିଯାଇଛି, ସେ ସାରା ପ୍ରକୃତିକୁ ନିଜର ଅଧୀନରେ ରଖି ପାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଶକ୍ତି ଅସୀମ ଅଟେ । ମନ ଯେତେ ଅଧିକ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ, ତାହା ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଉପରେ ସେତେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଲଗାଇଥାଏ ।

ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନର ଏକାଗ୍ରତାର କାରଣରୁ ଅନେକ ବସ୍ତୁର ଉଦ୍‌ଭାବନ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏକାଗ୍ରତା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ସ୍ଥୂଳ ମନର ଆସ୍ତରଣକୁ ଖୋଲି ଗଭୀର ଭାବରେ ଏହାର ଉନ୍ନତ ସ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ଏବଂ ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କର ମନର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ଏକତ୍ରିତ କରନ୍ତି ଏବଂ

ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରୁଥା'ନ୍ତି, ତାହାରି ଉପରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଏହିପରି ଭାବରେ ରହସ୍ୟକୁ ଜାଣି ନିଅନ୍ତି ।

## ଏକାଗ୍ରତା ମନୁଷ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ

ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ (୭-୨୦-୧)ର ଭାଷ୍ୟରେ ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ଧର୍ମ ହେଉଛି ଯେ, ସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯତ କରି ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା । ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ବିଚାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିନାଶ ନ ହୋଇଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରି ମନକୁ ଏକ ସମୟରେ ଏକ ସତ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିବା ଦରକାର । ଏହିପରି ଅବିରତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଆସିଯିବ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବିଚାର ସମୂହ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏକାଗ୍ରତା, ଭୋଗ ବାସନାର ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ । ଆନନ୍ଦ, ଚିନ୍ତାର ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବିଚାର, ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତାର ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ, ପ୍ରୟୋଗିକ ବିଚାର, ଆଳସ୍ୟ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତାର ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ ଏବଂ ହର୍ଷ, ଶତ୍ରୁତାର ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ ।

ତୁମକୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ଏଇଥିପାଇଁ ମିଳିଛି ଯେ କେବଳ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ବିଛୁରିତ ହୋଇଥିବା ମନର ଶକ୍ତିକୁ ଏକତ୍ର କରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ଏକାଗ୍ରତାର ସହିତ ଲଗାଇବା ପାଇଁ । ଏହା ତୁମର ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ତୁମେ କିନ୍ତୁ ସେହି କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ଭୁଲିଯାଅ, ତୁମର ପରିବାର, ସନ୍ତାନ-ସନ୍ତତି, ପ୍ରଭୁତା, ପଦ, ମାନ, ନାମ ଓ ଯଶ ପ୍ରତି ମୋହ ଯୋଗୁଁ ।

ମନକୁ ପବିତ୍ର କରିବା ପରେ ତାହାକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠରେ ଏକାଗ୍ର କରିଦେଲେ, ତୁମକୁ ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ଓ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ତୁମେ କେବଳ ଜନ୍ମ ହୋଇଛ ଏଇଥିପାଇଁ ରାଗ ଏବଂ ମୋହ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୋଇଯାଉଛ ।

ମନକୁ ଆତ୍ମାଠାରେ ଏକାଗ୍ର କର । ସର୍ବବ୍ୟାପୀ, ଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ, ସ୍ୱୟଂ ଜ୍ୟୋତି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରେ ମନକୁ ଲଗାଅ ଏବଂ ସେହିଠାରେ ନିଜକୁ ସ୍ଥିର ରଖ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ 'ବ୍ରହ୍ମସ୍ଥ' ହୋଇପାରିବ ।

## ଏକାଗ୍ରତା କିପରି କରିବ

ମନର ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମକୁ ଜଣାପଡ଼ିବ ଯେ ତୁବମକୁ ସ୍ୱଭାବତଃ ମନ ମଧ୍ୟରେ ବିଚାର ବା ଭାବନା-ମୂର୍ତ୍ତି ଗଠନ କରିବାକୁ

ପଡ଼ିଥାଏ । ତୁମେ ଏହାକୁ ପରିହାର କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମନକୁ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଭାବନା ଉପରେ ସ୍ଥିର ରଖ । ମନକୁ ବାରମ୍ବାର କାଢ଼ି ଆଣ, ଯେତେବେଳେ ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ବାହାରି ଆସେ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖ । ମନକୁ ଶହ ଶହ ଭାବନାର ମୂର୍ତ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ଅର୍ନ୍ତମୁଖ ହୋଇ ବିଚାର କର ଏବଂ ମନକୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ଏକାକୀ ରୁହ, ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କର, ଅନ୍ୟ ସହିତ ମିଳାମିଶା କର ନାହିଁ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ନିରର୍ଥକ ବିଚାର, ନିରର୍ଥକ ଚିନ୍ତା, ନିରର୍ଥକ ଭୟ, ପୂର୍ବ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ି ମାନସ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟର୍ଥ ଅପଚୟ କର ନାହିଁ । ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ବିଚାର ଉପରେ ସ୍ଥିର ରଖ । ମନକୁ ଏପରି ତିଆରି କର ଯେ ସେ ଗୋଟିଏ ଆକାର ନିଜ ପାଇଁ ଦେଉ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଓ ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଲଗାତାର ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସେହି ଆକାରରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁ ।

## ଏକାଗ୍ରତା କ'ଣ ?

"ଦେଶ ବନ୍ଧଶ୍ଚିତସ୍ୟ ଧାରଣା" - ଗୋଟିଏ ମୂର୍ତ୍ତି ବା ପଦାର୍ଥରେ ମନକୁ ସ୍ଥିରତା ସହିତ, ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ରଖିବାକୁ ଧାରଣା ବା ଏକାଗ୍ରତା କୁହନ୍ତି । (ଯୋଗସୂତ୍ର-୩-୧) କୌଣସି ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଆନ୍ତରିକ ଚକ୍ର ବା କୌଣସି ବିଚାର ବିଶେଷ, ଯେପରି 'ଅହଂବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି' ଉପରେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାକୁ ଧାରଣା କୁହନ୍ତି ।

## ଆନ୍ତରିକ ଚକ୍ର ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା

ଜଣେ ରାଜଯୋଗୀ ତ୍ରିକୁଟୀ ବା ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର (ଦୁଇ ଆଖି ଭ୍ରୂଲତାର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ) ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖେ, ଯାହାକି ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନର ସ୍ଥାନ ଅଟେ । ସେହି ସ୍ଥାନ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିଲେ ତୁମେ ସହଜରେ ମନକୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖି ପାରିବ । ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ଯୋଗୁଁ ସହଜରେ ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ । କେତେକ ଲୋକ ତ୍ରିକୁଟୀ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖି ଗୋଟିଏ ଦିନର ଅଭ୍ୟାସରେ ଜ୍ୟୋତି ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଯିଏ ବିରାଟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ଏବଂ ସଂସାରର ସହାୟତା କରିବାକୁ ଚାହେଁ, ତାହାକୁ ତ୍ରିକୂଟୀ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବା ଦରକାର ।

ଭକ୍ତକୁ ହୃଦୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବା ଦରକାର । କାରଣ ତାହା ଭାବନା ଏବଂ ଅନୁଭୂତିର ସ୍ଥାନ ଅଟେ । ହୃଦୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିଲେ ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ । ଯିଏ ଆନନ୍ଦ ପାଇବାକୁ ଚାହେଁ, ତା'ର ହୃଦୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବା ଦରକାର ।

ହଠଯୋଗୀମାନେ ନିଜର ମନକୁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଉପରେ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତି ଏବଂ ମୂଳାଧାର, ମଣିପୁର ବା ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇଥା'ନ୍ତି । କେତେକ ଯୋଗୀ ନିମ୍ନ ଚକ୍ରକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି କେବଳ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଉପରେହିଁ ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଯେ ଯଦି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆୟତ୍ତ କରିହେବ ତେବେ ବାକି ସବୁ ଚକ୍ର ସ୍ୱୟଂ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ଚକ୍ର ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖୁଛ, ତେବେ ସେହି ଚକ୍ର ଆରମ୍ଭରେ ମନ ସହିତ ଏକ ସୂତ୍ର ପରି ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରେ । ତା'ପରେ ଯୋଗୀ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଦେଇ ଉପରକୁ ଚକ୍ର ପରେ ଚକ୍ର ଦେଇ ଗତି କରେ । ଏହି ଆରୋହଣ ଧିରେ ଧିରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ପ୍ରଯତ୍ନ କଲେ ହୋଇଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନା- ଦ୍ୱାରରେ ସାଧାରଣ ସ୍ପନ୍ଦନ ଟିକିଏ ବି, ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ । ତୁମେ ମତୁଆଲା ହୋଇଉଠ ତୁମେ ପୁରାପୁରି ଦୁନିଆକୁ ଭୁଲିଯାଅ । ଯେତେବେଳେ ସୁଷୁମ୍ନା ଦ୍ୱାର ଅଳ୍ପ ଖୋଲେ, ସେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୁଷୁମ୍ନା ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସେତେବେଳେ ବୈରାଗ୍ୟ ଆସିଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଭୟଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ଦୃଶ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସେ । ଅର୍ନ୍ତଜ୍ୟୋତିର ଦର୍ଶନ ମିଳେ । ଏହାକୁ 'ଅନମନୀ ଅବସ୍ଥା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚକ୍ରକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବା ବା ପରିଚାଳନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସିଦ୍ଧି, ନାନା ପ୍ରକାରର ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜ୍ଞାନ ମିଳିଥାଏ । ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରକୁ ବଶୀଭୂତ କଲେ, ପୃଥିବୀ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ । ମଣିପୁର ଚକ୍ରକୁ ବଶୀଭୂତ କଲେ, ଅଗ୍ନି ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିପାରିବ । ଅଗ୍ନି ତୁମକୁ ଜଳାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ପଞ୍ଚ ଧାରଣାରୁ (ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ଧାରଣା) ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଜୟ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟତା ମିଳିବ । ଏହାକୁ କୌଣସି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗୀ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ଶିଖିବା ଦରକାର ।

## ଏକ ଚେତାବନୀ

ଯଦି ତ୍ରିକୁଟୀ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା କରିବା ପାଇଁ ଆଖି ଉପରକୁ ଉଠାଇବାରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ, ତେବେ ସେ ଅଭ୍ୟାସ ତୁରନ୍ତ ତ୍ୟାଗ କର । ହୃଦୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ଯଦି ତୁମକୁ ତ୍ରିକୁଟୀ ବା ମୁଣ୍ଡର ଉପରିଭାଗରେ ଏକାଗ୍ରତା କଲାବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ବା ଖପୁରୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କର ତେବେ ତୁମେ କୌଣସି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ମନକୁ ଲଗାଇ ପାର ।

## ବାହ୍ୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା

ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ସହଜ ଅଟେ । କାରଣ ମନର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ବାହାର ଆଡ଼କୁ ଯିବା ପାଇଁ । ତୁମେ ନୀଳ ଆକାଶ, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଜ୍ୟୋତି, ସର୍ବବ୍ୟାପକ ବାୟୁ, ଆକାଶ, ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ରମା ବା ତାରାପୁଞ୍ଜ, ଏହା ଭିତରୁ ଯେକୌଣସି ଏକ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖି ପାର ।

## ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ଆରମ୍ଭରେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଅ । କାନକୁ ବନ୍ଦ କରି ହୃଦୟର ଅନାହତ ଶବ୍ଦ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । 'ସୋଽହମ୍' ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । କୌଣସି ସ୍ଥୁଳ ମୂର୍ତ୍ତି ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ନୀଳ ଆକାଶ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରକାଶ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ଶରୀରର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚକ୍ର ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ସତ୍ୟମ୍ ଜ୍ଞାନମ୍ ଅନନ୍ତମ୍ ଏକମ୍ ନିତ୍ୟମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଭାବନା ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ଶେଷରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଧରି ରଖ ।

## ଏକାଗ୍ରତାର ସହାୟକ

### ବିଶ୍ୱାସ

ଯଦିଓ କୌଣସି ବିଷୟ ତର୍କ ବା ମାନ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ତଥାପି ବାହ୍ୟ ସ୍ଥୁଳ ପଦାର୍ଥରେ ଭରି ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ବିନା ସୂକ୍ଷ୍ମ ସତ୍ୟ-ସିଦ୍ଧାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ବିଶ୍ୱାସ ଆସେ ସେତେବେଳେ ମନକୁ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅତି ସହଜରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରାଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ସହଜରେ ବୋଧଗମ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

### ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣାୟାମ, ଜପ, ବିଚାର ଏବଂ ଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ତମୋଗୁଣ ଓ ରଜଗୁଣ, ଯାହାକି ମନର ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣକୁ ଢ଼ାଙ୍କି ଦେଇଥାଏ ତାହାକୁ ଦୂର କରିହୁଏ । ତାହା ପରେ ମନ ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହେବ । ପ୍ରାଣାୟାମ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣକୁ ଢ଼ାଙ୍କିଥିବା ରାଜସ ଓ ତାମସିକ ଆବରଣକୁ ଦୂର କରିଥାଏ, ନାଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନକୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରି ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯେପରି ସୁନାକୁ ତରଳାଇ ଦେଲେ ତା'ର ମଇଳା ବାହାରି ଯାଏ, ସେହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମନର ମଇଳା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ହଠ ଯୋଗୀମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ନିରୋଧ କରି ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତି ।

ରାଜଯୋଗୀମାନେ ଚିତ୍ତ-ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ ଦ୍ୱାରା, ଅର୍ଥାତ୍ ମନକୁ ବସ୍ତୁର ଅନେକ ଆକାର ସବୁ ଗଢ଼ିବାକୁ ନ ଦେଇ, ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ମନରେ

ଏକାଗ୍ରତା ଆସିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆପେ ଆପେ ହୋଇଯାଏ । ହଠଯୋଗ, ରାଜଯୋଗର ଏକ ଶାଖା ଅଟେ ।

## ମନଯୋଗ

ଏକାଗ୍ରତାରେ ଅବଧାନ ବା ମନଯୋଗ ବହୁତ ବଡ଼ କାମ କରିଥାଏ । ଏହା ଇଚ୍ଛାର ମୂଳ ଭିତ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଅର୍ନ୍ତମୁଖ କରି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅର୍ନ୍ତମୁଖ ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ମନର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରେ ଏବଂ ଅନେକ ଅଦ୍ଭୁତ କଥା ସବୁ ତୁମ ପାଇଁ ପ୍ରକାଶ କରିଦିଏ ।

ଯେତେ ଜୋର୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ମନ ସହିତ ଧକ୍କା ଖାଏ, ସାଧାରଣତଃ ସେହି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମନଯୋଗର ଅନୁକୂଳ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ସ୍ମୃତିର ବିଶେଷ କଳା ହେଉଛି ମନଯୋଗିତା ବା ଅବଧାନ । ଅମନଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଥାଏ । ଅବଧାନର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ ।

ଚେତନାକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା ହେଉଛି ଅବଧାନ । ଏହା ସୁଶୃଙ୍ଖଳିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଏକ ଚିହ୍ନ । ଏହା ଦୃଢ଼ ମନ ବାଲା ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଏବଂ ଏହା ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଶକ୍ତି ଅଟେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଅତି ଅଦ୍ଭୁତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଯୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଏହି ଶକ୍ତି ଥାଏ, ସେ ଅପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ବି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏକାଗ୍ରତା ରଖି ପାରନ୍ତି । ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତାର ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇ ପାରେ । ସଂସାରର ସମସ୍ତ ମହାନ୍ ପୁରୁଷ, ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଜଗତରେ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି, କେବଳ ଏହି ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସେମାନେ ଏସବୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଏହି ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ମନ ତା'ର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏକାଗ୍ରତା ହିଁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ମୂଳାଧାର ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତାର ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କର ।

ଏକାଗ୍ରତା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ, ଯଥା- ଆତ୍ମପରକ ବା ଆନ୍ତରିକ ବିଚାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ପରକ ବା ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଯାହା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛ, ତୁମେ ତା'ରି ଉପରେ ସମସ୍ତ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥକୁ ମନ ଚାହୁଁଛି ତା' ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବାଟା ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଅପ୍ରିୟ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ତୁମେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନେଇଥିଲ, ତାହାରି ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଅରୁଚିକର ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ବିଚାର ଉପରେ ରୁଚି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତାହାକୁ ମନର ସମ୍ମୁଖରେ ରଖ । ଧିରେ ଧିରେ ରୁଚି ଆସିଯିବ, ଅନେକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୋଇଯିବ ଏବଂ ମନ ଅଧିକରୁ ଅଧିକତର ବଳବାନ୍ ହୋଇଯିବ ।

## ଏକନିଷ୍ଠ ମନର ଏକାଗ୍ରତାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ

ଗୋଟିଏ କାରିଗର ତୀର ତିଆରି କରୁଥିଲା । ଥରେ ସେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁତ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲା । ସେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏତେ ନିମଗ୍ନ ଥିଲା ଯେ ତା'ରି ଦୋକାନ ସମ୍ମୁଖ ଦେଇ ରାଜାଙ୍କର ଏକ ବିରାଟ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ତାଙ୍କ ଅନୁଚରମାନଙ୍କ ସହିତ ଚାଲିଗଲା, ସେ କିନ୍ତୁ ଦେଖି ପାରିଲା ନାହିଁ । ତୁମର ଏକାଗ୍ରତା ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ହେବା ଦରକାର, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ମନକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିଥିବ । ତୁମର କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ଏକ ବିଚାର ରହିବା ଦରକାର । ମନର ଏକାଗ୍ରତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନିଃସନ୍ଦେହରେ କିଛି ସମୟ ଲାଗିଯିବ । ତୁମକୁ ଅନେକ ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ମନର ଏକାଗ୍ରତାର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ ସେହି ତୀର ତିଆରି କରୁଥିବା କାରୀଗରକୁ ନିଜର ଗୁରୁ ବୋଲି ମାନିଥିଲେ ।

## ଏକ ସାଧାରଣ ଭୁଲ୍

କେତେକ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଛାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା-ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନାମ ଲେଖାଇବା ପରେ ପରେ, ତୁରନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଆନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଘା'ରୁ ପୁଜ ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଏବଂ ମୃତ ଶରୀରକୁ କାଟିବା ପାଇଁ ଘୃଣା ବୋଧ କରନ୍ତି । ଏହିଠାରେ ସେମାନେ ଏକ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ କରିଥା'ନ୍ତି । ଆରମ୍ଭରେ ଏସବୁ ଘୃଣା ଲାଗିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ରୋଗ-ବିଜ୍ଞାନ ଚିକିତ୍ସା, ରୁଗ୍ଣ-ଶରୀର ରଚନା-ବିଜ୍ଞାନ, ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା, ଜୀବାଣୁ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଭୃତି ଅଧ୍ୟୟନ କଲା ପରେ ଶେଷ ବର୍ଷକୁ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରୁଚିକର ବୋଧହୁଏ । ଅନେକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକ କିଛି ସମୟ ପରେ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । କାରଣ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କୁ କଠିନ ଜଣାପଡ଼େ । ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ପରି ଏମାନେ ବି ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ କରି ବସନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭରେ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଦେହାଭ୍ୟାସର ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ସେତେବେଳେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଅରୁଚିକର ଓ କ୍ଳେଶଦାୟକ ଜଣାପଡ଼େ । ଏହା ଶାରିରୀକ ମଲ୍ଲ ଯୁଦ୍ଧର ସମାନ ଅଟେ । ସଂକଳ୍ପ ଓ ଭାବାବେଗ ପ୍ରଚୁର ଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସର ତୃତୀୟ ବର୍ଷରେ, ମନ ଶାନ୍ତ, ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ହୋଇଯାଏ । ତୁମକୁ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ । ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ, ତାହା ଆଗରେ ସାରା ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଆନନ୍ଦକୁ ଏକତ୍ରିତ କଲେ ବି ତୁଚ୍ଛ ମନେହେବ । କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ବି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ ନାହିଁ । ପ୍ରଯତ୍ନ କରିଚାଲ । ଧୃତି, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସାହାସ ରଖ । ଶେଷରେ ତୁମେ ସଫଳତା ପାଇବ । କେବେବି

ନିରାଶ ହୁଅ ନାହିଁ । ଗଭୀର ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ସେହି ବାଧାଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ବାହାର କର, ଯାହାକି ଏକାଗ୍ରତାରେ ବିଘ୍ନ ଘଟାଉଛି ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଦୂର କରିଦିଅ । କୌଣସି ନୂତନ ସଂକଳ୍ପ ବା ନୂତନ ବାସନାକୁ ଉଦ୍ରେକ ହେବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିବେକ, ବିଚାର ଓ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମୂଳରୁ ମାରିଦିଅ ।

ତୁମେ ଯଦି ସବୁବେଳେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବ ଏବଂ ତୁମର ମନ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଏକାଗ୍ର ରୁହେ, ତେବେ ଜାଣିବ ଯେ ତୁମେ ଯୋଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛ ଓ ସତ୍ତ୍ୱର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି ।

❑❑❑

## ୩୨

# ଧ୍ୟାନ

# (MEDITATION)

ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ କହିଛନ୍ତି- "ଅଚିନ୍ତ୍ୟୈବପରଂଧ୍ୟାନମ୍" କୌଣସି ବିଚାର ନ ରହିବାଟା ହିଁ ପରମ ଧ୍ୟାନ ଅଟେ ।

"ଧ୍ୟାନଂ ନିର୍ବିଷୟଂ ମନଃ" ମନ ଯେତେବେଳେ ନିର୍ବିଷୟ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ "ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟ ଭୋଗର" ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାହାକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହନ୍ତି ।

(ପାତଞ୍ଜଳୀ ଯୋଗସୂତ୍ର)

## ଧ୍ୟାନ କ'ଣ ?

ବେଦାନ୍ତ ବା ଧ୍ୟାନ ମାର୍ଗରେ 'ମନନ' ଓ 'ନିଦିଧ୍ୟାସନ' ଶବ୍ଦର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବୀଜାତୀୟ-ବୃତ୍ତି (ସାଂସାରିକ ବିଷୟର ସମସ୍ତ ବିଚାର)କୁ ତିରସ୍କାର କରି ସ୍ୱଜାତୀୟ-ବୃତ୍ତି (ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର)ର ପ୍ରବାହ ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନାର ସ୍ରୋତକୁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ । ଏହାକୁ ମନନ କୁହନ୍ତି । ଆତ୍ମାର ବାରମ୍ବାର ସ୍ମରଣକୁ ନିଦିଧ୍ୟାସନ କୁହନ୍ତି । ଏହା ତୀବ୍ର ଏବଂ ଗମ୍ଭୀର ଚିନ୍ତନ ଅଟେ । (ଏହା ଅନାତ୍ମ-ବୃତ୍ତି-ବିବାଦନ-ରହିତ-ଆତ୍ମକାର ବୃତ୍ତି-ସ୍ଥିତି ଅଟେ ।) ମନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ସାଂସାରିକ ଭାବନା ଅନଧିକାର ପ୍ରବେଶ କରିପାରେନା । ଧ୍ୟାନ ତୈଳ ଧାରାବତ୍ ପ୍ରବାହିତ ହେବ ।

## ଭଗବତ୍ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପାଇଁ ଧ୍ୟାନର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟତା

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପରିଶ୍ରମ କଲେ ମନ ଥକି ପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଆତ୍ମା ହୋଇନପାରେ । ଆତ୍ମା ତ ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତିର ଭଣ୍ଡାର । ମନ କେବଳ ଆତ୍ମାର ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ପରି । ଏହା ଭଲରୂପେ ଅନୁଶାସିତ କରି ରଖିବା ଦରକାର । ଯେପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ କରି ଏହି ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରକୁ ବିକଶିତ କରାଯାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାନସିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ମାନସିକ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ବା ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଧାରଣାର

ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମର ମନକୁ ନାନା ଉପାୟରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଯାଇ ସ୍ଥୁଳ ମନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇପାରିବ । ଗୋଟିଏ ଲୁହାଛଡ଼କୁ ଜଳନ୍ତା ଭାଟିରେ ପକାଇ ଦିଅ, ଏହା ଅଗ୍ନି ପରି ଲାଲ ହୋଇଯିବ । ସେଠାରୁ କାଢ଼ିଆଣ ତାର ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗ ଚାଲିଯିବ ଯଦି ତୁମେ ଏହାକୁ ସବୁବେଳେ ଲାଲ ରଖିବାକୁ ଚାହଁ, ତେବେ ତାକୁ ସବୁବେଳେ ଭାଟିରେ ପକାଇ ରଖ । ସେହିପରି ତୁମେ ଯଦି ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖିବାକୁ ଚାହଁ ତେବେ ଏହାକୁ ନିରନ୍ତର ଏବଂ ତୀବ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ନିରେ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବ୍ରହ୍ମ ଚେତନାର ଅବିରତ ପ୍ରବାହକୁ ସଦାବେଳେ ବହିବାକୁ ଦିଅ । ତେବେ ତୁମକୁ ସହଜ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ସଦାଚାରୀ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାଟା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ସଦାଚାରୀ ଜୀବନ କେବଳ ମନକୁ ଧାରଣା ବା ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ଯୋଗ୍ୟ କରାଇଥାଏ । ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଶେଷରେ ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର କରାଇଥାଏ ।

ଈଶ୍ୱର ଏହି ଜଗତରେ ନିଜକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ସେ ତୁମର ହୃଦୟ କମଳରେ ବିରାଜମାନ ଅଛନ୍ତି । ସେ ଜଣେ ଅନ୍ୟତ୍ର ବାସୀ ଜମିଦାର ଅଟନ୍ତି । ତୁମକୁ ଶୁଦ୍ଧ ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ଦରକାର । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ଲୁଚକାଳି ଖେଳ ।

ସମସ୍ତ ଦୃଶ୍ୟମାନ ବସ୍ତୁ କେବଳ ମାୟା । ଆତ୍ମାର ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମାୟା ଅପସାରିତ ହୋଇଯାଏ । ମାୟାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଦରକାର । ମାୟା ମନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନିଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ମନର ବିନାଶ ଦ୍ୱାରା ମାୟାର ନାଶ ହୋଇଥାଏ । ନିଦିଧ୍ୟାସନ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ମାୟାକୁ ଜୟ କରିବା ପାଇଁ । ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧ, ରାଜା ଭର୍ତୃହରି, ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ, ଗୁଜରାଟର ଅଖୋ, ଏହି ସମସ୍ତେ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମନ ଓ ମାୟାକୁ ଜୟ କରିଥିଲେ । ନିସ୍ତବ୍ଧତା ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କର । ଧ୍ୟାନ କର । ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ବାସ ଓ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ମନକୁ ଶୂନ୍ୟ କରିଦିଅ । ଦୁଃଖର କଠୋର ଆଘାତ ପାଇବାରେ ମନ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ମାଧ୍ୟମ । ଭାବନାକୁ ଚପାଇ ଦେବା କଷ୍ଟକର ଏବଂ ଯଦି ବା ଗୋଟିଏ ଭାବନାକୁ ଚପାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଭାବନାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଧାରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ,

ଯାହା ମନକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିଥାଏ । ମନକୁ କୌଣସି ଶାନ୍ତ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଲଗାଅ । ତୁମେ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଷ୍କରିଣୀକୁ ଯାଇ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଶୀତଳ କରିଥାଏ, ସେହିପରି ନିଜର ସମସ୍ତ ଭାବନାକୁ ଆତ୍ମାରେ ଏକତ୍ରିତ କରିନିଅ । ଭଗବାନ ହରିଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଧ୍ୟାନ କର, ଯାହାଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୟାମଳ ଯେ'କି କଣ୍ଠରେ ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି ଅମୂଲ୍ୟ ହାର ଏବଂ ଯାହାଙ୍କର ଭୂଜ, କର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶିର ଅଳଙ୍କାରରେ ସୁସଜ୍ଜିତ ।

## ଧ୍ୟାନର ପୂର୍ବାପେକ୍ଷିତା

ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ତୁମର ସମ୍ୟକ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ମନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଏ ମନ ଶାନ୍ତ, ସ୍ୱଚ୍ଛ, ସୂକ୍ଷ୍ମ, ତୀବ୍ର, ସ୍ଥିର ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ହେବା ଦରକାର ବ୍ରହ୍ମ-ତତ୍ତ୍ୱ ବା ବ୍ରହ୍ମ-ବସ୍ତୁକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବ ବ୍ରହ୍ମ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ପାଇବା ପାଇଁ ତୁମର ମନ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେବା ଦରକାର ।

ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ମନ, ଯେ'କି ଶରୀରକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆୟତ୍ତ କରିଛି, ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ବିଚାର କରିପାରେ ଏବଂ କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଖୋଜିବା ବସ୍ତୁ ବା ଚିରନ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ (ବ୍ରହ୍ମ)ଙ୍କୁ ଭୁଲେ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହାକୁ କୌଣସି ସାଂସାରିକ ପ୍ରଲୋଭନ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଛାଡ଼ି ଦେବାକୁ ହେବ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆସକ୍ତିକୁ ନିର୍ମମ ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚ ବା ଛଅ ବର୍ଷ ପାଇଁ । ଯଦି ତୁମେ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବ, ତୁମେ ଯଦି ମନର ଏକାଗ୍ରତା ସାହାଯ୍ୟରେ ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବ, ତେବେ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼ିବା, ନିଜର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ବା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ପତ୍ରାଳାପ କରିବା ପୁରାପୁରି ଭାବରେ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, କାରଣ ଏସବୁ ମନକୁ ବିକ୍ଷେପ କରିଥାଏ ଏବଂ ସାଂସାରିକ ଭାବନାକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ବାସ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଧ୍ୟାନର ସ୍ଥାନ, ଭୋଜନ, ବସ୍ତ୍ର, ସଙ୍ଗତି, କଥୋପକଥନ, ଶୁଣିବା ଶବ୍ଦ, ଭାବନା ଓ ଅଧ୍ୟୟନ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହେବା ଦରକାର, ତେବେ ଯାଇ ନୂତନ ସାଧକମାନଙ୍କର ସାଧନାରେ ଉତ୍ତମ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ପନ୍ଦନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନ, ଶୀତଳ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ଶୀତୋଷ୍ଣ ଜଳବାୟୁ ଥିବା ସ୍ଥାନ- ଯେପରି ଉତ୍ତରକାଶୀ, ଋଷିକେଶ, ଲଛମନ୍‌ଝୁଲା, କନ୍‌ଖଲ, ବଦ୍ରିନାରାୟଣ,

ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । କାରଣ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ଗଙ୍ଗା ବା ନର୍ମଦାର କୂଳ, ହିମାଳୟର ଦୃଶ୍ୟ, ସୁନ୍ଦର ପୁଷ୍ପ ବାଟିକା, ପବିତ୍ର ଦେବ ମନ୍ଦିର ସ୍ଥାନ, ଏହି ସବୁ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଅ ।

ଅବଶ୍ୟ ସବୁ ସମୟରେ ସେ ଏହିପରି ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାନ ମିଳିବ ସେଥିରେ କୌଣସି ଠିକଣା ନାହିଁ, କାରଣ ଏହି ଜଗତ ସାପେକ୍ଷିକ ଅଟେ । ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ସୁବିଧା ଓ ଅସୁବିଧା ମିଶାମିଶି ହୋଇଥାଏ । ତୁମକୁ ଏପରି ଏକ ଜାଗା ବାଛିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେଉଁଠାରେ ସୁବିଧା ବେଶି ଓ ଅସୁବିଧା କମ୍ ଥିବ । ଯାହାକିଛି ଭଲ ତାହାକୁ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମକୁ କରିବା ପାଇଁ କିଛିଟା କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ସହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମେ ଏକୁଟିଆ ରୁହ । ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରିନିଅ ।

ଉତ୍ତମ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହାଲୁକା ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ମନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଯାଇ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ପେଟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆହାର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି । ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ଦିନ ୧୧ଟାରେ ଥରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର ନିଅ ଏବଂ ରାତ୍ରିରେ କେବଳ ଅଧସେର କ୍ଷୀର ପାନ କର । ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ରାତ୍ରିରେ ହାଲୁକା ଭୋଜନ କରିବା ଦରକାର ।

ସାଧନା କରିବାର ଶକ୍ତି ଥିବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ଧ୍ୟାନ, ସୁଖରେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ହୋଇପାରିବ । ଆସନ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ବନ୍ଧ ଓ ମୁଦ୍ରା ଦେହକୁ ଦୃଢ଼ କରେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା କରେ । ନାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ମନରେ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା ଆସେ । ଏହିସବୁ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ ।

ଯେତେବେଳେ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ଦୁଇ ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ସହଜରେ ଆନନ୍ଦର ସହିତ ହୋଇପାରେ । ମନ ସେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ ଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନା କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିବାବେଳେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ସୁଷୁମ୍ନାର ପ୍ରବାହ ଆରମ୍ଭ ମାତ୍ରେ ଧ୍ୟାନରେ ବସ ।

ମନ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ ସେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ କର । ଗୋଟିଏ ଶାନ୍ତ କୋଠରୀକୁ ଚାଲିଯାଅ, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବାଧାର

ଭୟ ନ ଥିବ, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମର ମନ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସ୍ଥିର ରହିବ । କୌଣସି ସୁଖାସନରେ ବସିଯାଅ ଏବଂ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ବାହାରର ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ରୁହ । ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାରକୁ ମନରୁ ଦୂର କରିଦିଅ । ସଦାବେଳେ ଆସ୍ଥାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରୁହ । ଆସ୍ଥା ସବୁବେଳେ ଅନାସ୍ଥା ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଆସ୍ଥାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ, ସେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ସୂଚାରୁରୂପେ କରିପାରିବ । ତୁମଠାରେ ଦୃଢ଼ ବୈରାଗ୍ୟ, ଜ୍ୱଳନ୍ତ ମୁମୁକ୍ଷୁତ୍ୱ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ବିବେକ ରହିବା ଦରକାର ସାଧନାର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଅନୁଭବି ଗୁରୁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୁମର ପ୍ରଥମ ଶୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମ ତତ୍ତ୍ୱର ବୌଦ୍ଧିକ ଜ୍ଞାନକୁ ବୁଝିବାର ଶକ୍ତି ବା ବ୍ୟାପକ ଜ୍ଞାନ ହେବା ଦରକାର ।

ଅନେକ ସାଧକମାନେ ଉପରଲିଖିତ ଅନୁକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇନଥା'ନ୍ତି । ଏହା ହିଁ ହେଉଛି କାରଣ ଯେ କେତେକ ସାଧକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

## ସଗୁଣ ଓ ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ସାକାରରୂପ ଖୋଲା ଆଖିରେ ଦେଖିବ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କରିବ, ଏହାକୁ ସାକାର ଧ୍ୟାନ କହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଧ୍ୟାନ କରିବ, ତେବେବି ଏହା ସାକାର ଧ୍ୟାନ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମଠାରୁ ଏହା ଅଧିକ ନିର୍ଗୁଣ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଅନନ୍ତ ପ୍ରକାଶର ଧ୍ୟାନ କରିବ, ସେତେବେଳେ ଏହା ଅଧିକ ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସଗୁଣ ଧ୍ୟାନ ଅଟେ ଏବଂ ଶେଷଟି ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ ଅଟେ ।

ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନର ଆରମ୍ଭରେ ବି ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ରୂପର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହି ଆକାର ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ବସ୍ତୁ ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଧ୍ୟାନ କେବଳ ମନ ଦ୍ୱାରାହିଁ ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ପଦାର୍ଥର ଦର୍ଶନ ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ମନର ସାହାଯ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋନିବେଶ ସହକାରେ ପଢୁଥିବ, ସେତେବେଳେ ମନ ସେହି ଭାବନା ଉପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ (ନିରାକାର ବ୍ରହ୍ମ) ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନ ସେହି ଏକ ଭାବନା (ଆତ୍ମା)ଉପରେ ସ୍ଥିର ରହେ ।

## ସଗୁଣ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରିବାର ଏକ ବିଧି ଅଛି । ଏକାନ୍ତ କୋଠରୀରେ ପଦ୍ମାସନରେ ବସିଯାଅ । ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରକାଶ, ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା, ତାରାଗଣଙ୍କର ମହିମା ଏବଂ ଆକାଶର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଧ୍ୟାନ କର ।

ହିମାଳୟର ଧ୍ୟାନ କର । କଳ୍ପନା କରକି ଉତ୍ତର କାଶୀ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଗଙ୍ଗୋତ୍ରୀ ଓ ବରଫାବୃତ୍ତ ପ୍ରଦେଶରୁ ଗଙ୍ଗା ନଦୀ ବାହାରି ଋଷିକେଶ, ହରିଦ୍ୱାର, ବାରଣାସୀ ପାଖ ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ବଙ୍ଗୋପସାଗରର ଗଙ୍ଗାସାଗରରେ ଯାଇ ପଡୁଛି । ହିମାଳୟ, ଗଙ୍ଗା ଏବଂ ସମୁଦ୍ର ଏହି ତିନୋଟି ଭାବନା ତୁମର ମନ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ରହିବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ ତୁମର ମନକୁ ବରଫାବୃତ୍ତ ଗଙ୍ଗୋତ୍ରୀ ପାଖକୁ ନେଇଯାଅ, ତାହା ପରେ ଗଙ୍ଗା ଓ ଶେଷରେ ସମୁଦ୍ର ପାଖକୁ ନେଇଯାଅ । ତା'ପରେ ପୁଣି ବରଫାବୃତ୍ତ ଗଙ୍ଗୋତ୍ରୀ ପାଖକୁ ନେଇଯାଅ, ଏହିପରି ଭାବରେ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନକୁ ବୁଲାଇ ଥାଅ । ଏହା ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାରର ବିଧି ଅଟେ ।

କଳ୍ପନା କର ସୁନ୍ଦର ଫୁଲର ଏକ ବଗିଚା ଅଛି । ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ଝମେଲି ଫୁଲ ଲାଗିଛି, ଅନ୍ୟ କୋଣରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗୋଲାପ ଲାଗିଛି, ତୃତୀୟ କୋଣରେ ରଜନୀଗନ୍ଧା ଲାଗିଛି ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ କୋଣରେ ଚମ୍ପା ଫୁଲ ଲାଗିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଚାରି ପ୍ରକାର ଫୁଲକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ପ୍ରଥମେ ଝମେଲୀ ଫୁଲକୁ ଧ୍ୟାନ କର, ତା'ପରେ ମନକୁ ଗୋଲାପ ପାଖକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ରଜନୀଗନ୍ଧା ପାଖକୁ ଏବଂ ଶେଷରେ ଚମ୍ପା ଫୁଲ ପାଖକୁ ନିଅ । ତା'ପରେ ଉପରେ କୁହାଯାଇଥିବା ପରି ମନକୁ ଘୁରାଅ । ଏହିପରି ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର । ଏହି ପ୍ରକାରର ସ୍ଥୁଳ ଧ୍ୟାନ ମନକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବନା ଉପରେ ସ୍ଥିରତାର ସହିତ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ ।

ସମୁଦ୍ରର ବିଶାଳତା ଓ ଅନନ୍ତତାକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ସମୁଦ୍ରର ତୁଳନା ଅନନ୍ତବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ତରଙ୍ଗ, ଫେଣ ଓ ବରଫ ଖଣ୍ଡମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ନାମ ଓ ରୂପ ସହିତ ତୁଳନା କର । ନିଜକୁ ସମୁଦ୍ର ସହିତ ଚିହ୍ନିତ କର । ଶାନ୍ତ ରୁହ ଓ ନିଜକୁ ବିସ୍ତାର କରି ବିଶାଳ ହୋଇଯାଅ ।

## ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ

ଏହି ସମସ୍ତ ନାମ ଓ ରୂପ ପଛରେ ଏକ ଜୀବନ୍ତ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହି ନିରାକାର ଶକ୍ତିକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ଏହା ଏକ ମୌଳିକ ନିରାକାର ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନର ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

କୌଣସି ସଂସାର ନାହିଁ, ନାଁ କୌଣସି ଶରୀର ଅଛି ନାଁ ମନ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଚୈତନ୍ୟ ଅଛି । ମୁଁ ହେଉଛି ସେହି ଚୈତନ୍ୟ ଏହାହିଁ ହେଉଛି ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ ।

ପଦ୍ମାସନରେ ବସ । ଆଖି ଖୋଲା କର । ନିରାକାର ବାୟୁକୁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଦେଖ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ । ବାୟୁ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖ । ଏହା ନାମ-ରୂପ ରହିତ ବ୍ରହ୍ମ, ଏହାହିଁ ଜୀବନ୍ତ ସତ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇବ ।

କଳ୍ପନା କର କି ସାରା ବିଶ୍ୱର ପଛରେ ଏକ ପରମ, ଅନନ୍ତ, ଅଖଣ୍ଡ ଜ୍ୟୋତି ଯାହାକି କୋଟି କୋଟି ସୂର୍ଯ୍ୟର ତେଜ ସହିତ ସମାନ ଲୁଚି ରହିଛି । ସେହି ଜ୍ୟୋତିକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ ।

ବସ୍ତୁତଃ ଆକାଶକୁ ଏକାଗ୍ରତା ସହକାରେ ଧ୍ୟାନ କର । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ନିର୍ଗୁଣ ଓ ନିରାକାର ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଉପାୟର ଏକାଗ୍ରତାରେ ମନ ସସୀମ ରୂପର ଚିନ୍ତା ଛାଡ଼ିଦେବ । ଏହା ଧିରେ ଧିରେ ଶାନ୍ତିର ସାଗରରେ ମିଳାଇଯିବ, ଯେହେତୁ ଏହାର ଅର୍ନ୍ତବିଷୟ ବା ନାନା ପ୍ରକାର ରୂପରୁ ବଞ୍ଚିତ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ହୋଇଯିବ ।

## ଓଁର ଧ୍ୟାନ

ଓଁ ର ଚିତ୍ର ନିଜର ସମ୍ମୁଖରେ ରଖ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କର । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ତ୍ରାଟକ ମଧ୍ୟ କର । (ବିନା ପଲକରେ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅନାଇ ରୁହ ଆଖିରୁ ଲୁହ ବାହାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଏହା ଉଭୟ ସଗୁଣ ଓ ନିର୍ଗୁଣର ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ତୁମର ଧ୍ୟାନର କୋଠରୀରେ ଗୋଟିଏ 'ଓଁ'ର ଚିତ୍ର ରଖ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଏହି ପ୍ରତୀକକୁ ତୁମେ ପୂଜା ବି କରିପାର । ସୁଗନ୍ଧ ଧୂପ ଜଳାଅ, ଫୁଲ ଚଢ଼ାଅ । ଆଜି କାଲିର ଆଧୁନିକ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅନେକ ଉପଯୁକ୍ତ ।

## ମନର ଧ୍ୟାନ

ମନ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତ ରୂପ । ମନ ହେଉଛି କ୍ରିୟାଶୀଳ ପରମାତ୍ମା । କାରଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ କେବଳ ମନ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମ ସମାନ ମନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମ ରୂପରେ ଉପାସନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ବୌଦ୍ଧିକ ଉପାସନା ଅଟେ । (ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ-୩-୧୧) ଏହା ଉପାସନା ବାକ୍ୟ ଅଟେ ।

## ଧ୍ୟାନ କରିବା କୋଠରୀ

ଧ୍ୟାନ କରିବା କୋଠରୀଟିକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ମନ୍ଦିର ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ୍ । ସେହି କୋଠରୀରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖରାପ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଦ୍ୱେଷ, ଲୋଭ ଆଦି କୌଣସି ଦୂଷିତ ବିଚାର ଆସିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସବୁବେଳେ ପବିତ୍ର ଏବଂ ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ ସହିତ ସେ କୋଠରୀରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଯାହାକିଛି ଆମେ କରୁ, ଯାହାକିଛି ଆମେ ଚିନ୍ତା କରୁ, ଏହିସବୁର ଛାପ ସେହି କୋଠରୀର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ମଧ୍ୟରେ ରହିଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଯଦି ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଧକର ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଓଲଟା ଚଞ୍ଚଳ କରିଦିଏ ଏବଂ ଉପାସନା କରିବା ପାଇଁ ଅଯୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ । କୁହାଯାଇଥିବା ଶବ୍ଦ, ମନରେ ରଖିଥିବା ବିଚାର ଏବଂ କୃତକର୍ମ ହଜିଯାଏ ନାହିଁ, ଯେଉଁଠି ଏସବୁ କରାଯାଏ, ସେହି କୋଠରୀର ନଭୋବାୟୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରରେ ଘୂରି ବୁଲୁଥାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା ମନ ଉପରେ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରି ଏହା ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହିପରି କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସ୍ୱଭାବ ବଦଳି ଗଲା ପରେ ସବୁକିଛି ସ୍ୱତଃ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ।

## ଧ୍ୟାନ କିପରି କରିବ

ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ ବା ସୁଖାସନରେ ବସ । ନିଜକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମନୋବିକାର, ଭାବନା ଓ ବୃତ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ କର । ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ନିଜର ଅଧିନରେ ରଖ । ମନକୁ ବସ୍ତୁ ଠାରୁ ଅଲଗା କରିନିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନ ଶାନ୍ତ, ଏକାଗ୍ର, ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଯିବ । ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ଉପକରଣ, ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ମନର ସହାୟତାରେ ସେହି ଅନନ୍ତ ଆତ୍ମାକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସାଂସାରିକ ବିଚାରକୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ମନକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭୋଗର ବିଚାର କରିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଏହିସବୁ ଭାବନାରେ ମଗ୍ନ ରହେ ତେବେ ଏହାକୁ କଡ଼ା ଭାବରେ ଶାସନ କର । ତେବେ ଯାଇ ଏହା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଯିବ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଗଙ୍ଗା, ସାଗର ଆଡ଼କୁ ନିରନ୍ତର ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ, ସେହିପରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଚାର ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଦରକାର । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ଢ଼ାଳିବା ସମୟରେ ତେଲର ଧାରା ଅତୁଟ ଓ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବହିଥାଏ,

ଯେପରି ଘଣ୍ଟା ବାଜିବାର ଏକତାନ ସ୍ୱର, ନିରନ୍ତର ଭାବରେ କାନକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହିପରି ମନ ମଧ୍ୟ ଏକ ନିରନ୍ତର ପ୍ରବାହରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଯିବା ଦରକାର । ନିରନ୍ତର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନର ନିରନ୍ତର ଦୈବୀ-ବୃତ୍ତି ପ୍ରବାହ ବା ସ୍ୱଜାତୀୟ ବୃତ୍ତି ପ୍ରବାହ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାଲିଥିବା ଦରକାର ।

ତୁମେ ଧ୍ୟାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଏକ ମାନସିକ ରୂପ (ସାକର ବା ନିରାକାର) ମନ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତୁମେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ନୂଆ ନୂଆ ଆରମ୍ଭ କରୁଥାଅ ତେବେ ଆସନ ଉପରେ ବସିବା କ୍ଷଣି ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେବା ପରି କୌଣସି ଶ୍ଳୋକ ବା ମନ୍ତ୍ର ପ୍ରାୟ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ଏଥିରେ ମନ ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁରୁ ସହଜରେ ହଟାଇ ଦେଇ ହେବ । ପୁନଶ୍ଚ ଏପରି ବିଚାରକୁ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ, ପୁଣି ବାରମ୍ବାର ଦୃଢ଼ ପ୍ରଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଗୋଟିଏ ବିଚାର ଉପରେ ଲଗାଇଦିଅ । ତେବେ ନିଷ୍ଠା ଆସିଯିବ ।

ନିଦିଧ୍ୟାସନରେ ତୁମକୁ ସ୍ୱଜାତୀୟ-ବୃତ୍ତି-ପ୍ରବାହକୁ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର ବା ଦିବ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତିକୁ ଏକ ଦ୍ରୁତ ଜଳ ପ୍ରବାହ ପରି ବହିବାକୁ ଦିଅ । ବିଜାତୀୟ ବୃତ୍ତିକୁ ତିରସ୍କାର କର । ବିଷୟ-ପଦାର୍ଥର ବିଚାରକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ସେମାନଙ୍କୁ ବିବେକ ଓ ବିଚାରର ଚାବୁକରେ ପ୍ରହାର କରି ତଡ଼ିଦିଅ । ଆରମ୍ଭରେ କଠିନ ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଲାନ୍ତକର ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ପରେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ପବିତ୍ର ହୋଇଯିବ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଯିବ, ସାଧନା ସହଜ ହୋଇଯିବ । ଏକତ୍ୱର ଜୀବନରେ ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ମିଳିବ । ତୁମେ ଆତ୍ମାରୁ ବଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ବୃତ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଆଯାଏ ଏବଂ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଆନ୍ତରିକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଅଗ୍ନି ଜଳାଇବାକୁ ଯାଅ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ପ୍ରଥମେ କିଛି କୁଟା, କାଗଜ ଟୁକୁରା ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଠ ଖଣ୍ଡ ଜମା କରି ସେଥିରେ ଅଗ୍ନି ସଂଯୋଗ କର । ଅଗ୍ନି ଶୀଘ୍ର ଲିଭିଗଲେ ପୁଣି ତୁମେ ଫୁଙ୍କନଳୀ ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ଫୁଙ୍କିବାକୁ ଲାଗ । କିଛି ସମୟ ପରେ ତାହା ଏକ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଅଗ୍ନିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ଅଗ୍ନିକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରି ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ଲିଭାଇ ପାରିବ । ସେହିପରି ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନୂତନ ସାଧକମାନେ ତାଙ୍କର ପୁରୁଣା ରାସ୍ତାକୁ ପୁଣି ଖସି ଯାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ମନକୁ ବାରମ୍ବାର ଉନ୍ନତ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଲଗାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେତେବେଳ

ଧ୍ୟାନ ଗଭୀର ଏବଂ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳ ଏହା ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯିବ । ସେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ସହଜ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇଯିବ । ତୀବ୍ର ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ଉଗ୍ର ଧ୍ୟାନର ଫୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନର ଅଗ୍ନିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କର । ଦେଖ, ତୁମେ ଧ୍ୟାନରେ କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂସାରର ବିଚାରକୁ ରୋକି ପାରିବ । ମନକୁ ସତର୍କତା ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଯଦି ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋକି ପାରିଥାଅ ତେବେ ଏହି ସମୟକୁ ୪୦ ବା ୫୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ବାରମ୍ବାର ମନ ମଧ୍ୟରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଚାର ଆଣ ।

ବ୍ରହ୍ମ ଭାବକୁ ନିରନ୍ତର ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଦିଅ । ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଚିନ୍ତା କର । ମନ ସର୍ବଦା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଦରକାର । ମନକୁ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରେଶମ ସୂତାରେ ଭଗବାନ ଶିବ ବା ହରିଙ୍କର ପାଦ ପଦ୍ମରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ବିଜାତୀୟ ସାଂସାରିକ ଭାବନାକୁ ଧିରେ ଧିରେ ବାହାର କରିନିଅ । ବାରମ୍ବାର 'ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି' ବା ଓଁକାରର ମାନସିକ ଜପ କରି ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିକୁ ଚଳାଇ ରଖ । ଏହା ସହିତ ଅନନ୍ତ ଏବଂ ଅସୀମର ଭାବ, ଜ୍ୟୋତିର ବିଶାଳ ସାଗରର ଭାବ, ଅଖିଳ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଭାବ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଓଁକାର ଜପ ସହିତ ରହିବ । ଯଦି ମନ ଏଠିସେଠି ଘୂରି ବୁଲିବ, ତେବେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ସାଢ଼େ ତିନି ମାତ୍ରାର ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଣବ ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିକ୍ଷେପ ଓ ବାଧା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ଛ' ମାସ ଧରି ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ କୋଠରୀକୁ ଯେତେବେଳେ ସଫା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ, ସେତେବେଳେ ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଣରୁ ନାନା ପ୍ରକାରର ଧୂଳି ମଇଳା ବାହାରିବ । ସେହିପରି ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଯୋଗର ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମଇଳା ମନ ଉପରେ ଭାସିବାକୁ ଲାଗେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସାହାସର ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟରେ ଏବଂ ବିରୋଧି ସଦ୍‌ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରବଳ ପ୍ରଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବାହାର କରିଦିଅ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପୁରୁଣା ଖରାପ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ଦବାଇ ଦେବାକୁ ଚାହଁ ସେତେବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଭୟ କର ନାହିଁ କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ବଳ କମି କମି ଯିବ । ମନକୁ ଗୋଟିଏ ବଣୁଆ ହାତୀ ବା ବାଘକୁ ମନାଇବା ପରି ତୁମକୁ ମନାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମନ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଖରାପ ଭାବନାକୁ ରଖ ନାହିଁ, ଯାହାକି ମନକୁ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇ ଦେବ । ମନକୁ ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ କର । ଉତ୍ତମ ସଦ୍‌ଗୁଣ,

ଉଚ୍ଚ ବିଚାର ଉପସ୍ଥାପିତ କର । ଉନ୍ନତ କରିବାର ଆଦର୍ଶ ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷାର ଖାଦ୍ୟ ମନକୁ ଯୋଗାଇ ଦିଅ ମନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ । ପୁରାତନ ଦୂଷିତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଶେଷରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ବୃତ୍ତିର ଉଦୟ ହେବ । ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ସହିତ ମିଶି ଏହା ଅବିଦ୍ୟାର ବିନାଶ କରିବ । ଏହି ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତିର ପ୍ରବାହକୁ ତୈଳ ଧାରା ପରି ବୋହି ଯିବାକୁ ଦିଅ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିରାତିଶୟ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରବାହିତ ହେବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାରା ଜଗତ କେବଳ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ପ୍ରତୀତ ହେବ । ଏ ବିଚାର ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଯେବେ ତୁମେ ସହଜାନନ୍ଦ ଅବସ୍ଥା ବା ଅଦ୍ୱୈତ ଅବସ୍ଥା-ରୂପ-ସମାଧିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ ।

## କେତେକ ଦରକାରୀ ସୂଚନା

ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଖି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଯୋର ଦିଅ ନାହିଁ । ମନ ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କର ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ । ଅନେକ ନୂତନ ସାଧକ ଏହି ବିରାଟ ଭୁଲ୍ କରିବସନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପରିସ୍ରା କରିବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଉଠିକରି ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ, କାରଣ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାଡ଼ର ମୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ।

ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ବଳପୂର୍ବକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ବଳପୂର୍ବକ କୁସ୍ତି ଲଢ଼ ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଭୁଲ୍ ଅଟେ ବରଂ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅ ଏଣେତେଣେ ବୁଲି ନିଜର ପ୍ରଚେଷ୍ଟାକୁ ସମାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ । ମନ ଗୋଟିଏ ଅଶିକ୍ଷିତ ମାଙ୍କଡ଼ ପରି ଦେଖିବାକୁ ଲାଗିବ । ଧିରେ ଧିରେ ଏହା କମ୍ ହୋଇଯିବ । ତା'ପରେ ତୁମେ ତୁମ ମନର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ, କୌଣସି ସାକାର ମୂର୍ତ୍ତି ବା କୌଣସି ଭାବନା ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିପାରିବ ।

ଭୋର ଚାରିଟା (ବ୍ରହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ)ରେ ଉଠ । ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ, ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ସାତ୍ତ୍ୱିକାସନରେ ଆରାମରେ ବସ । ନିଜର ମସ୍ତକ, ବେକ ଓ ଶରୀରକୁ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ସିଧା ରଖ । ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ିଦିଅ । ପଦାର୍ଥଭୂତ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖ । ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ ରଖ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କର ନାହିଁ । ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତ ମନକୁ ଆସୁଥିବା ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ତଡ଼ି ଦିଅ ନାହିଁ । ଦିବ୍ୟ ବିଚାରକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଆସିବାକୁ ଦିଅ । ଧିରସ୍ଥିର ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ମଝିରେ ପଶି ଆସୁଥିବା ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋର କରି ତଡ଼ି ଦିଅ ନାହିଁ । ଉନ୍ନତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାର ରଖ, ଦୂଷିତ ବିଚାର ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯିବ ।

ଯଦି ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମନ ବାହାରକୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଉଥାଏ, ତେବେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଦିଅ । ଧିର ଭାବରେ ଚେଷ୍ଟା କର ତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ । ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ହୃଦୟ ଆଡ଼କୁ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆତ୍ମା ତୁମ ହୃଦୟବାସୀ ଓ ତୁମ ଜୀବନର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଲୀନ ହୋଇଯିବ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମନ ହୁଏତ ଅଶି ଥର ବାହାରକୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇପାରେ । ଛ'ମାସ ପରେ ହୁଏତ ସତୁରି ଥର ଯାଇ ପାରେ । ବର୍ଷକ ଭିତରେ ଏହା ପଚାଶ ଥର ଯାଇପାରେ, ଦୁଇବର୍ଷ ସମୟରେ ଏହା ହୁଏତ ତିରିଶ ଥର ବାହାରକୁ ଯାଇପାରେ ଏବଂ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ପରମାତ୍ମା ବା ଦିବ୍ୟ ଚେତନାରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯିବ । ତା' ପରେ ତୁମେ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ ସେ ଆଉ ବାହାରକୁ ଦୌଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଠିକ୍ ଗୋଟିଏ ଏଣେତେଣେ ବୁଲୁଥିବା ଷଣ୍ଢ ପରି, ଯେ ପ୍ରଥମେ ପାଖଆଖର ଜମିଦାରମାନଙ୍କର ବଗିଚାରୁ ଘାସ ଖାଇବା ପରେ, ଏଠି ସେଠି ଘୁରି ବୁଲୁଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ତା'ର ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ରହି ତାଜା ଚଣା ଓ କପା ମଞ୍ଜିର ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଆରାମରେ ଖାଉଛି ।

ଯଦି ଧ୍ୟାନରେ ଅଧିକ ଯୋଜର ଦେବାକୁ ପଡୁଥାଏ, ତେବେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରିବାର ସମୟକୁ କମ୍ କରିଦିଅ । କେବଳ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶକ୍ତି ଫେରି ଆସିବ, ପୁନଶ୍ଚ ଧ୍ୟାନର ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଅ । ସାଧନା କାଳରେ ନିଜର ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ କର । ମୁଁ ସବୁବେଳେ ଏହି କଥାକୁ ଦୋହରାଇ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଲଗାତାର ଚାରି ଘଣ୍ଟା ପାଞ୍ଚଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଆସନ ରଖିବା ଦରକାର । ହୁଏତ ପଦ୍ମ ବା ବଜ୍ର କିମ୍ବା ସିଦ୍ଧ ବା ବଜ୍ରାସନ । ବେଳେବେଳେ ଗୋଡ଼ ବା ଜଙ୍ଘର ଗୋଟିଏ ଅଂଶରେ ରକ୍ତ ଜମିଯାଏ ଓ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆସନର ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧାସନରୁ ବଜ୍ରାସନକୁ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅ । କାନ୍ଥକୁ ଆଉଜି କିମ୍ବା ତକିଆରେ ଭରା ଦେଇ ବସ, କିନ୍ତୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବା ଦରକାର । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଆରାମଦାୟକ ଆସନ । ଦୁଇଟି ଚେୟାରକୁ ଯୋଡ଼ିଦିଅ, ଗୋଟିଏ ଉପରେ ବସି ଅନ୍ୟଟି ଉପରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅ । ଏହା ବି ଗୋଟିଏ ସହଜ ଉପାୟ ।

ବାସ୍ତବରେ ଆସନ ହେଉଛି ମାନସିକ । ମନ ମଧ୍ୟରେ ପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧାସନ କରିବାକୁ ଯତ୍ନ କର । ମନ ଯଦି ତୁମର ଘୂରି ବୁଲୁଥିବ ତେବେ ଶରୀର ବି ସ୍ଥିର ରହିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଆସନ ବି ଦୃଢ଼ ରହିବ ନାହିଁ । ଯଦି ମନ ସ୍ଥିର ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ସ୍ଥିର ରହେ, ତେବେ ଶରୀର ଆପେ ଆପେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ ।

ଏକ ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଭାବନା ରଖ । ଏହି ଅନ୍ତଶୀଳ ଶରୀରକୁ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ମାତ୍ର ବୋଲି ବୁଝି ତାହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର । ଏହି ଭାବନାକୁ ବରାବର ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କର । ଯେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ତୁମକୁ ଉନ୍ନତ କରୁଛି, ମନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ଦୀର୍ଘ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରଖ ।

ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ତୁମର ବୈରାଗ୍ୟ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ ଯଥା ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଅଧ୍ୟବସାୟ, ଦୟା, ପ୍ରେମ, କ୍ଷମା, ପବିତ୍ରତା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ସଦ୍‌ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଧ୍ୟାନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଯେପରି ତୁମେ ମୌନ ରହି ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରିଥାଅ, ସେହିପରି ନିରର୍ଥକ ଭାବନାକୁ ବନ୍ଦ କରି ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ସଂଗ୍ରହ କର । ତେବେ ତୁମ ପାଖରେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ତିନୋଟି ଶବ୍ଦକୁ ମନେରଖ- ଶୁଦ୍ଧିକରଣ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଅର୍ନ୍ତଭୂକ୍ତି । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ମାନସିକ ଭାବନାରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ଏହା ଏକ ତ୍ରିପଦୀ । ଏହି ତ୍ରିପଦୀକୁ ମନେ ରଖ । ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କର । କାମ, କ୍ରୋଧ ଇତ୍ୟାଦି ମଳରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅ । ଇଚ୍ଛାରହିତ, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର କାର୍ଯ୍ୟ କର । ଏହା ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରେ । ଉପାସନା, ପ୍ରାଣାୟାମ, ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ରାଜଯୋଗର- "ଚିତ୍ତ-ନିବୃତ୍ତି-ନିରୋଧ"ର ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହା ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତା'ପରେ ନିରନ୍ତର ଗଭୀର ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କର । ଶେଷରେ ମନ ମଗ୍ନ ହୋଇଯିବ ।

"ପ୍ରଣବୋ ଧନୁଃ ଶରୋହ୍ୟାତ୍ମା ବ୍ରହ୍ମତଲ୍ଲକ୍ଷ୍ୟ ମୁଚ୍ୟତେ ।
ଅପ୍ରମତ୍ତେନ ବେଧବ୍ୟଂ ଶରବନ୍ ତନ୍‌ମୟୋ ଭବେତ୍ ।।"

ଓଁକାର ହେଉଛି ଧନୁ, ମନ ତୀର ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ସେହି କେବଳ ବିନ୍ଧି ପାରିବ, ଯାହାର ବିଚାର ଏକୀକୃତ ହୋଇଛି । ପୁନଶ୍ଚ ସେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ତନ୍ମୟ ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଯାଏ । ଯେପରି ତୀର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ବିନ୍ଧିକରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ତନ୍ମୟ ହୋଇଯାଏ (ମୁଣ୍ଡକ ଉପନିଷଦ: ୨/୨/୪)

ପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧାସନରେ ବସିଯାଅ । ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ଏବଂ ତ୍ରିକୂଟ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କର । ବର୍ତ୍ତମାନ ବଳପୂର୍ବକ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ଓଁକାର ଉଚ୍ଚାରଣ

କର । ଏହା ମନର ବିକ୍ଷେପକୁ ଦୂର କରିଦେବ । ଏକାଗ୍ରତାର ପ୍ରାରମ୍ଭ ହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା ସହିତ ଓଁକାରର ମାନସିକ ଜପ କର । ଯେତେବେଳେ ମନ ପୁଣି ଏଣେତେଣେ ବୁଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ, ତେବେ ପୁଣି ଓଁକାରର, ବାଚିକ ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ଯେତେବେଳେ ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ପୁଣି ଓଁକାରର ମାନସିକ ଜପ କର । ଏହି କ୍ରିୟା ସଗୁଣ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନାକ ବାଟେ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରବାହ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଥିବ ସେମାନେ ଧ୍ୟାନରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବେ । ମନ ଓ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଘନିଷ୍ଠ ସଂପର୍କ ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ନାସା ପୁଡ଼ାରେ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ମନରେ ଅଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଜାତ ହୁଏ ଓ ଧ୍ୟାନରେ ବାଧା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ ଏହା ଧ୍ୟାନ କ୍ରିୟାର ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱର ସାଧନା ବା ସ୍ୱରୋଦୟ ଜ୍ଞାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ଜଣେ ସିଦ୍ଧ ହସ୍ତ ତୀର ଚଳାଇଲାବାଲା ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷୀକୁ ତୀର ମାରିଲାବେଳେ, ନିଜର ପଦ ବିନ୍ୟାସ ଧନୁ, ଧନୁର ଡ଼ୋରି ଏବଂ ତୀର ଧରିବାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଭଲଭାବରେ ଜାଣିଥାଏ, କି ଏହିପ୍ରକାର ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଏହି ପ୍ରକାର ଧନୁକୁ ଧରି, ଏହି ପ୍ରକାର ଡ଼ୋରିକୁ ଟାଣି ଏବଂ ଏହିପରି ତୀରକୁ ଧରି ମୁଁ ପକ୍ଷୀକୁ ମାରିଛି ଏବଂ ଏହା ପରେ ବି ଏହି ଅବସ୍ଥାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ପଛେଇବି ନାହିଁ ପକ୍ଷୀକୁ ନିଶାଣ ଲଗାଇବାରେ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସାଧକକୁ ବି ସମସ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହିପରି ଭୋଜନ କରି ଏପରି ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରି, ଏପରି ଘରେ ବାସ କରି, ଏହିପରି ନିୟମରେ, ଏହିପରି ସମୟରେ ମୁଁ ଏହି ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲି ।

ଜଣେ ଚତୁର ରୋଷେଇୟା, ନିଜର ମାଲିକଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲାବେଳେ, ସେ ମନେ ରଖେ କିପରି ଖାଦ୍ୟ ତା'ର ମାଲିକଙ୍କୁ ଭଲଲାଗେ ଏବଂ ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ପରଷି କରି ତା'ର ଫାଇଦା ଉଠାଇଥାଏ । ସେହିପରି ସାଧକକୁ ବି ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲା ଏବଂ ତାହାକୁ ସେହିପରି କରି ବାରମ୍ବାର ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

## ଚକ୍ଷୁ ଖୋଲା ରଖି ଧ୍ୟାନ କରିବା

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ, ତୁମେ ନୂଆ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଦୃଢ଼ତା ନ ଥିବା ଯୋଗୁଁ, ମନର ବିକ୍ଷେପକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରିପାର । କିନ୍ତୁ ପରେ ତୁମେ ଚକ୍ଷୁ ଖୋଲା

ରଖି ଏପରିକି ଚାଲିବା ସମୟରେ ବି ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସହରର ଗଣ୍ଡଗୋଳ ମଧ୍ୟରେ ବି ମନର ସାମ୍ୟବସ୍ଥା ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆସିବ । କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରିବ ? ଚକ୍ଷୁ ଖୋଲା ରଖି ଧ୍ୟାନ କର । ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଭାବ ଯେ ଏ ସଂସାର ଅସତ୍ୟ ଅଟେ, ସଂସାର ନାହିଁ କେବଳ ଆତ୍ମାହିଁ ଅଛି । ଯଦି ଚକ୍ଷୁ ଖୋଲା ରଖି ତୁମେ ଆତ୍ମାକୁ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବ ତେବେ ତୁମେ ବଳବାନ୍ ପୁରୁଷ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ସହଜରେ ବିବ୍ରତ ହେବ ନାହିଁ ।

## ଧ୍ୟାନ କରିବାର ଲାଭ

ଅଗ୍ନି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଯଥା- 'ସାମାନ୍ୟ ଅଗ୍ନି' ଏବଂ 'ବିଶେଷ ଅଗ୍ନି' । ସାମାନ୍ୟ ଅଗ୍ନି ସମସ୍ତ ବୃକ୍ଷ ଓ ଜଙ୍ଗଲରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଜଳାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଦରକାରୀ ନୁହେଁ । ବିଶେଷ ଅଗ୍ନି ଯାହା ଦିଆସିଲିର ଘର୍ଷଣ ବା ଦୁଇଟି କାଷ୍ଠର ଘର୍ଷଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାହା ରୋଷେଇ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ସାମାନ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ସବୁଠାରେ ବ୍ୟାପୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ବିଶେଷ ଚୈତନ୍ୟ ଅଛି । ସାମାନ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଅବିଦ୍ୟାକୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେନା । ଆତ୍ମାକାର-ବୃତ୍ତି ବା ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ବିଶେଷ ଚୈତନ୍ୟ ହିଁ କେବଳ ମୂଳ ଅଜ୍ଞାନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱରୂପ ବା ବ୍ରହ୍ମ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି ବିଶେଷ ଚୈତନ୍ୟ ବିକଶିତ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହୃଦୟରେ ଅନନ୍ତ-ରୂପ ଆତ୍ମାର ଧ୍ୟାନ କରେ ।

ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ତୁମେ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ପ୍ରକାଶିତ ଆତ୍ମିକ ସଂସର୍ଗରେ ରହିଥାଅ । ତୁମର ସମସ୍ତ ଦୂଷିତ ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାଶ ଯେଉଁ ଆତ୍ମାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ତାକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଏ । ଅଗ୍ନି-କାଚକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଲୋକରେ ରଖି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତା ତଳେ ଥିବା କୁଟା ଜଳିଉଠେ । ସେହିପରି ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ଖୋଲା ହୃଦୟରେ ଭକ୍ତିପୂର୍ବକ ଆତ୍ମାକୁ ଈଶ୍ୱରମୁଖୀ କରି ରଖିବ, ତେବେ ତାଙ୍କର ପବିତ୍ର ଏବଂ ପ୍ରେମମୟ ଜ୍ୟୋତି ଏହି ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରକାଶିତ କରି ଦିବ୍ୟ ପ୍ରେମର ଅଗ୍ନିରେ ତୁମର ସମସ୍ତ ଦୋଷକୁ ଭସ୍ମ କରିଦେବ । ଏହି ଜ୍ୟୋତି ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ଆଣି ଦେଇଥାଏ ।

ଏହି ପବିତ୍ରକାରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସତ୍ୟର ଅଧିକ ଗଭୀର ଅର୍ନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଧ୍ୟାନ କରୁଥିବା ଆତ୍ମା ଉପରେ ଭଗବତ୍ କୃପାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତର୍ବାହୀ କୃପାରେ ସେହି ମନର ଜ୍ୟୋତି ଉଠିଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ ଈଶ୍ୱର ନିଜର ଦିବ୍ୟ ନିର୍ମଳ ଭାବନାର ଏକ କିରଣ ପଠାଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ଜ୍ୟୋତି ପରମ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଯଦି ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବ ତେବେ ତାହାରି ବଳରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତି ଓ ଆତ୍ମବଳ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ଲାଗିପାରିବ । ଧ୍ୟାନର ଏହା ହେଉଛି ଲାଭଦାୟକ ଫଳ । କାରଣ ତୁମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱଭାବର ମନ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବଳ ଓ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କର, ତୁମର ଆଉ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଦୁଃଖ ରହିବ ନାହିଁ ।

ସମସ୍ତ ଆନ୍ତରିକ ତଥା ବାହ୍ୟ କର୍ମ କରାଯାଇ ପାରିବ ଯେତେବେଳେ ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଥିବ । ଭାବନାହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କର୍ମ । ଯଦି ସ୍ଥିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ବଶ କରିପାରିଛ, ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ଭାବାବେଗ ଓ ମୁଦ୍ରାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିଚ, ତେବେ ତୁମେ କୌଣସି ପ୍ରମାଣର ମୂର୍ଖତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆବେଗ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟାକୁ ରୋକିବାରେ ଧ୍ୟାନ ସହାୟତା କରିବ ।

ଧ୍ୟାନ ଏକ ବଳକାରକ ଔଷଧ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ମାନସିକ ଓ ସ୍ନାୟବିକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ । ଏହା ପବିତ୍ର ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଶରୀରର ରୋଗକୁ ତେବେ ଦୂର କରେ । ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଡ଼ାକ୍ତର ଖର୍ଚ୍ଚ ବଞ୍ଚାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଶାନ୍ତିଦାୟକ ତରଙ୍ଗ ଧ୍ୟାନ କାଳରେ ଉଠେ, ତାହା ମନ, ସ୍ନାୟୁ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ଶରୀରର କୋଷାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଏକ ଲାଭକାରୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଭଗବାନଙ୍କ ଶ୍ରୀଚରଣରୁ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ମୁକ୍ତ-ସ୍ରୋତ ପରି ସାଧକମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ତୈଳ ଧାରା ପରି ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନରେ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ନୂଆ ନୂଆ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରବାହ, ନୂଆ ସ୍ପନ୍ଦନ, ନୂଆ ମାର୍ଗ, ନୂଆ ଧାରା, ନୂଆ କୋଷ, ନୂଆ ପ୍ରଣାଳୀର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ ଓ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ନୂଆ ପ୍ରକାରର ହୋଇଯାଏ । ନୂଆ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ, ଭାବ, ବିଚାରଧାରା, କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସଂସାର ବିଷୟରେ ଏକ ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ (ଅର୍ଥାତ୍ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ) ବିକଶିତ ହେବ ।

ଧ୍ୟାନର ଅଗ୍ନି ପାପର ସମସ୍ତ ମଇଳାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ତା'ପରେ ହଠାତ୍ ଦିବ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଆସିଯାଏ, ଯାହା ସିଧା ମୁକ୍ତି ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସଂକଳ୍ପ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ଶିବ କିମ୍ବା ଆତ୍ମା ଉପରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର କର, ସଂକଳ୍ପର

ସ୍ଫୁରଣ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରେ ତୁମେ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିଥାଅ । ତୁମେ ଧ୍ୟାନରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଏହି ଆନନ୍ଦର ତୁଳନା, ନଶ୍ୱର ବିଷୟଭୋଗର ଆନନ୍ଦ ସହିତ କରିପାର, ତୁମକୁ ପ୍ରତୀତ ହେବ ଯେ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ଏହି ଆନନ୍ଦ ବିଷୟ ସୁଖ ଠାରୁ ଲକ୍ଷେ ଗୁଣ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ଏହି ଆନନ୍ଦକୁ ଉପଭୋଗ କର । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଏହାର ବାସ୍ତବିକ ମୂଲ୍ୟକୁ ଜାଣିପାରିବ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଶାନ୍ତ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଦିବ୍ୟ ମହିମାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ ମିଳିବ । ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଦିବ୍ୟତାର ସୀମା କ୍ଷେତ୍ର, ବାହ୍ୟ ପ୍ରଦେଶ ଏବଂ ବର୍ହିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମକୁ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ଯୋଗର ସାଧକ, ଯେଉଁମାନେ ବିଧିବତ୍ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶାନ୍ତି, ସନ୍ତୋଷ, ଅଭୟ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦ ବିଶେଷ, ସାଂସାରିକ କଷ୍ଟରେ ମନରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ନ ହେବା ନିଶ୍ଚଳ ସ୍ଥିତି, ପ୍ରେରଣା, ଅର୍ନ୍ତଜ୍ଞାନ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ, କ୍ରୋଧ (କ୍ରୋଧହୀନତା) ଅହଂକାର ଏବଂ ରାଗ ଦ୍ୱେଷର ଅଭାବ । ଧାରଣା, ଶୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକାମ୍ୟ ଦିବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି, ଜ୍ଞାନ ଚକ୍ଷୁର ବିକାଶ କର ।

## ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ସଦ୍‌ଗୁଣ କିପରି ବିକାଶ କରିବ

ନିଜର ଚରିତ୍ରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ଏଥିରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ତାହାର ବିରୋଧ ଗୁଣକୁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତୁମେ ସ୍ୱଭାବରେ ଯଦି ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ଭାବ ଥିବ, ତେବେ ଏହାର ବିରୁଦ୍ଧ ଗୁଣ ହେଉଛି ଧୈର୍ଯ୍ୟ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସାଧନା କର । ଏହି ଗୁଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃକାଳ ଠିକ୍ ଚାରିଟା ବେଳେ କୌଣସି ଏକାନ୍ତ କୋଠରୀରେ ସିଦ୍ଧାସନ ବା ପଦ୍ମାସନରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସିଯାଅ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ବିଚାର କର, ଏହାର ମୂଲ୍ୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ ସମୟରେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଆଦି ବିଷୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ନେଇ ତାହା ଉପରେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ବିଚାର କର ଏବଂ ମନ ଯଦି ଏଣେତେଣେ ବୁଲିବାକୁ ଲାଗେ ତେବେ ତାକୁ ପୁଣି ଫେରାଇ ଆଣ । ନିଜକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କର, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏକ ଆଦର୍ଶ ବୋଲି ଭାବ ଏବଂ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କର 'ଏହି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଯାହାକି ମୋର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ, ମୁଁ ସେହି ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅନୁଭବ ଏବଂ ପ୍ରକଟ କରିବି ।'

ହୁଏତ କିଛିଦିନ ପାଇଁ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ ନାହିଁ । ତଥାପି ତୁମେ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ ଅନୁଭବ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ

ଅଭ୍ୟାସ କରିଚାଲ । ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି କଥା ଚିଡ଼ିକରି କହିବ ତେବେ ତୁମ ମନରେ ଏକ ଭାବନା ଆସିବ- 'ମୋର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଥିଲା' ତଥାପି ଅଭ୍ୟାସ କରିଚାଲ । ଶୀଘ୍ର ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଦିନେ ତୁମେ ଦେଖିବ ଯେ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଚାଲିଯାଇଛି ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ତୁମର ସାଧାରଣ ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହିପରି ତୁମେ ସହାନୁଭୂତି, ଆତ୍ମସଂଯମ, ପବିତ୍ରତା, ନମ୍ରତା, ଦୟା, ସୌଜନ୍ୟ, ଉଦାରତା ଆଦି ଅନେକ ସଦ୍‌ଗୁଣକୁ ବିକଶିତ କରିପାରିବ ।

□□□

## ୩୩

# ଧ୍ୟାନରେ ଅନୁଭବ ଓ ବାଧା

# (EXPERIENCES AND OBSTACLES IN MEDITATION)

## ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ କ'ଣ ଘଟିଥାଏ

ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନୂତନ ରେଖାମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ନୂତନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ମନ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଗତି କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନରେ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଚକ୍ଷୁ ଗୋଲକ ଦୁଇଟି ମଧ୍ଯ ସ୍ଥିର ଥାଏ । ଯେଉଁ ଯୋଗୀଙ୍କର ମନ ଶାନ୍ତ ଥାଏ ତାହାଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ତାଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ପଲକ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ, ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧଳା ରହେ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଅତୀବ ଶାନ୍ତ ଧ୍ୟାନରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ ସେତେବେଳେ ନାସିକାର ରନ୍ଧ୍ର ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ବାହାରିବ ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଧୀର ଗତି ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାୟୁ ଷୋଳ ମାତ୍ରାରେ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ମନ ଯେତେବେଳେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ଏହା କମି କମି ଆସେ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ୧୫ ମାତ୍ରାକୁ ଆସିବ, ତା'ପରେ ୧୪, ୧୩,୧୨,୧୦,୮ ଏହିପରି କମି କମି ଆସିବ । କୌଣସି ସାଧକର ଶ୍ୱାସର ପ୍ରଣାଳୀରୁ ତାଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତାର ଗଭୀରତା ଅନୁମାନ କରିପାରିବ । ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାକୁ ବଡ଼ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

ମନୁଷ୍ୟ ଆକୃତି ଦ୍ୱାରା ଅବ୍ୟକ୍ତକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଶ୍ରବଣ (ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରବଚନ ଏବଂ ପବିତ୍ର ପୁରାଣ ଶୁଣିବା) ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଶୁଦ୍ଧ ମନରେ ଏକ ଅବ୍ୟକ୍ତ ଆକୃତି ଆକାର ନିଏ । ଏହି ଅବ୍ୟକ୍ତ ଆକୃତି କିଛି କାଳ ବିତିଗଲା ପରେ ନିଦିଧ୍ୟାସନରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ 'ଅସ୍ତି' ବା ଚିନ୍‌ମାତ୍ର ଅବଶେଷରେ ରହିଯାଏ ।

ନିଦିଧ୍ୟାସନ ବା ସତତ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଭାବନା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ବିଚାର ରହିବ "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି" ବୋଲି । ଯେତେବେଳେ ଏହି ବିଚାର ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ବା ସହଜ ଅଦ୍ୱୈତ-ନିଷ୍ଠା ଆସିଯିବ । ଲୁଣ ପାଣିରେ ମିଳାଇ ଯିବା ପରି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ନିଜର ଅଧିଷ୍ଠାନ ରୂପ-ବ୍ରହ୍ମରେ ନୀରବରେ ମିଶିଯାଏ ।

## ଧ୍ୟାନର ଅନୁଭବ

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ଅନୁଭବ ହୋଇ ନ ପାରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଅନୁଭବ ନିଜର ସ୍ୱଭାବ, ସାଧନା ବିଧି, ଧ୍ୟାନ କରିବାର ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କେହି କେହି ମଧୁର ସ୍ୱର ଶୁଣିବାକୁ ପାଆନ୍ତି, କେହି କେହି ପ୍ରକାଶ ଦେଖିବାକୁ ପାଆନ୍ତି, କେତେକଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ କାହାକୁ ଉଭୟ ପ୍ରକାଶ ଓ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିବ ଯେ ତୁମେ ତୁମ ଆସରୁ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଉଛ ବୋଲି । କେତେକ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଆକାଶରେ ଉଡୁଛନ୍ତି ବୋଲି ।

## ଜ୍ୟୋତି

ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତି ଖୋଲା ଦ୍ୱାର ବାଟଦେଇ ଆସେ ନାହିଁ ବରଂ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଆସିଥାଏ । ଯେପରି ଚିଦ୍ର ଭିତର ଦେଇ ଅନ୍ଧକାର କିରଣକୁ ଦେଖିଥାଏ । ଏହା ବିଜୁଳିର ଚମକ ପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହଠାତ୍ ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦର ସ୍ୱର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ସାଧକ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଦୈବୀ ବିସ୍ମୟରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଚକିତ ହୋଇଯାଏ । ସେ ପ୍ରେମ ଓ ଭୟରେ କମ୍ପିଉଠେ ଯେପରି ଅର୍ଜୁନ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ବିରାଟ ବିଶ୍ୱରୂପ ଦର୍ଶନବେଳେ କମ୍ପି ଉଠିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକାଶ ଯାହା ଦିବ୍ୟ ମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କୁ ଆବୃତ୍ତ କରି ରଖିଥାଏ, ଏହା ଏତେ ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ ଯେ ସାଧକ ହତବୁଦ୍ଧି ଏବଂ କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିମୂଢ଼ ହୋଇଯାଏ ।

ଧ୍ୟାନର ସମୟରେ ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ତତ୍ତ୍ୱର ଅନୁକୂଳ ଆଲୋକର ବର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟ ବଦଳୁଥାଏ । ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ, ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ନୀଳ ବର୍ଣ୍ଣ, ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ଶ୍ୱେତ ବର୍ଣ୍ଣ, ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ପୀତ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣର ପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତୁମେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ବଦଳାଇ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ ସବୁ ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି, ବିଚାର ଶକ୍ତି- "ତୁମେ ଯେପରି ଭାବିବ- ସେହିପରି ହୋଇଯିବ ।" ଯେତେବେଳେ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବ, ସେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ବକ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱର ଚିନ୍ତା କର । ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

## ଉଲ୍ଲାସ

ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଉଲ୍ଲାସ ଅନୁଭବ କରିବ । ଏହା ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ଯଥା- ହାଲୁକା କ୍ଷଣିକ ଉଲ୍ଲାସ, ପ୍ଲାବନୀ ଉଲ୍ଲାସ, ପରିବହନ ଉଲ୍ଲାସ ଏବଂ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ

ଉଲ୍ଲାସ । କ୍ଷଣିକ ପୁଲକରେ ଦେହର ଲୋମଗୁଡ଼ିକ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଏ । କ୍ଷଣକ ଉଲ୍ଲାସରେ କ୍ଷଣ କ୍ଷଣକରେ ବିଜୁଳିର ଚମକ ପରି ଉଲ୍ଲାସ ଆସିଥାଏ । ଠିକ୍ ଯେପରି ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ଆସି ଢ଼େଉ ଭାଙ୍ଗିଥାଏ । ପ୍ଲାବନୀ ଉଲ୍ଲାସ ସେହିପରି ଦେହରେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଆସି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ପରିବହନ ଉଲ୍ଲାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିମାନ ଅଟେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ପବନରେ ଉଠାଇ ନେଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଉଲ୍ଲାସ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ପବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫୁଟବଲର ବ୍ଲାଡ଼ର ପରି ସାରା ଶରୀର ଉଲ୍ଲାସରେ ଭରିଯାଏ ।

## ଶରୀର-ଚେତନାର ଅତିକ୍ରମଣ

ସାଧକମାନଙ୍କର ଶୀଘ୍ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ପାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସୁକତା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭୂତି ପାଇଯାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନେ ଶରୀର-ଚେତନାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠିଗଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ସେମାନେ ପୁଣି ଏହି ଶରୀରକୁ ଫେରି ପାରିବେକି ନାହିଁ ବୋଲି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ କ'ଣ ପାଇଁ ଭୟଭୀତ ହେବେ ? ଏଥିରେ କିଛି ଯାଏ ଆସେନା, ଯଦି ସେମାନେ ପୁଣି ଶରୀର-ଚେତନାକୁ ଫେରିବେ କି ନ ଫେରିବେ । ଆମେ ସବୁପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କରୁ ଶରୀର-ଚେତନାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠିବା ପାଇଁ । ଆମ ଉପରେ କିଛିଟା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ପ୍ରାୟ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅଚାନକ ଏହି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମକୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେପରି ଛିଡ଼ା ହେବା ପାଇଁ କୌଣସି ନିଶ୍ଚିତ ଆଧାର ଆଉ ନାହିଁ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଶରୀର-ଚେତନାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠିଯାଉଛୁ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଆମର ଭୟଭୀତ ହେବାର କାରଣ, ଏହା ଏକ ନୂତନ ଅନୁଭୂତି । ସାହାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ବୀରତା ଏକ ବଡ଼ ଆବଶ୍ୟକ ଗୁଣ । ଶ୍ରୁତି କହେ- "ନାୟମାତ୍ମା ବଳହୀନେନ ଲଭ୍ୟ"- ବଳହୀନ (ଭୀରୁ) ମନୁଷ୍ୟ ଆତ୍ମ-ସାକ୍ଷାତ୍ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ମାର୍ଗରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଜଣେ ଡ଼ାକୁ ବା ଅରାଜକତାବାଦୀ ସହଜରେ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରେ, କାରଣ ସେ ନିର୍ଭୟ ଅଟେ । ତାହା ପାଇଁ ତ ଠିକ୍ ମାର୍ଗରେ ଯିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଧକ୍କାର ଆବଶ୍ୟକ । ବଡ଼ ଦୁଷ୍ଟ ଜଗାଇ ଓ ମାଧାଇ କିପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସାଧୁ ପାଲଟି ଗଲେ ? ସେମାନେ ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦଙ୍କ ଉପରକୁ ପଥର ଫୋପାଡ଼ିଥିଲେ । ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ କେବଳ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଜିତି ପାରିଥିଲେ । ଡ଼ାକୁ ରତ୍ନାକର ବାଲ୍ମିକୀ ଋଷି ହୋଇଥିଲେ ।

## ଆତ୍ମାମାନଙ୍କର ଦର୍ଶନ

ବେଳେବେଳେ ଦୁଷ୍ଟ ଆତ୍ମାମାନେ ତୁମକୁ ଦୁଃଖ ଦେଇପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଅତି ଭୟଙ୍କର ମୁଖ ଓ ଲମ୍ୱା ଲମ୍ୱା ଦାନ୍ତ ଥିବ । ନିଜର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ତଡ଼ିଦିଅ । ଆଦେଶ ଦିଅ- "ବାହାରି ଯାଅ ଏଠାରୁ", ସେମାନେ ଚାଲିଯିବେ, ସେମାନେ ସବୁ ଭୂତ । ସେମାନେ ସାଧକର କ୍ଷତି କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ସେଠାରେ ତୁମର ସାହସର ପରୀକ୍ଷା ହୁଏ । ତୁମେ ଯଦି ଡ଼ରୁଆ ହୋଇଥିବ ତେବେ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ପାରିବ ନାହିଁ । ସେହି ଆନ୍ତରିକ ଅବ୍ୟୟ ସ୍ରୋତ ରୂପ ଆତ୍ମାରୁ ସାହସ ଓ ବଳ ସଂଗ୍ରହ କର । ତୁମକୁ ଭଲ ଆତ୍ମା ବି ମିଳିବେ । ସେମାନେ ତୁମକୁ ଆଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଏହି ପ୍ରକାରର ଏକ ଦୃଶ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ କ୍ୱଚିତ୍ ମିଳିଥାଏ । ତୁମେ ଏକ ତୀବ୍ର ପ୍ରକାଶ ଆକସ୍ମିକ ଗତି ସହିତ ଦେଖିବ । ତୁମକୁ ଏକ ବିସ୍ମୟଜନକ ଶୀର ଜ୍ୱାଳାଗ୍ନି ପରି ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣର ଏକ ଭୟଭୀତ କଲାବାଲା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହାର ତିନୋଟି ବିଶାଳ ଏବଂ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଦେଲା ପରି ମେଘ ସଦୃଶ୍ୟ ଶ୍ୱେତ ପକ୍ଷ ଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ଭୟଙ୍କର ଭାବରେ ଫଡ଼ ଫଡ଼୍ ହୁଏ ଓ ପୁଣି ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ମୁହଁଟି ତା'ର ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଶାନ୍ତ ଥାଏ । କେତେବେଳେ କିପରି ଏହାର ବିସ୍ତାରିତ ଡ଼େଣା ଫଡ଼୍‌ଫଡ଼୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଦୃଶ୍ୟ ତୁମେ ଦେଖ, ତାହା ତୁମର ଭାବନାର ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ରୂପ ଅଟେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବାସ୍ତବିକ ବସ୍ତୁର ଦୃଶ୍ୟ ଅଟେ ।

## ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ସମସ୍ତ ପରଦା ହଟାଇଦିଅ

ତୁମେ ଯଦି ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଆତ୍ମାର ଚମକ ଦେଖିବ, ତୀବ୍ର ପ୍ରକାଶ ଦେଖିବ, ଋଷି, ମୁନି, ଦେବତା, ଯକ୍ଷ ଆଦିଙ୍କର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବ, ଅବା କୌଣସି ଅସାଧାରଣ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବ, ସେତେବେଳେ ଭୟରେ ପଛକୁ ହଟିଯାଅ ନାହିଁ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭୂତ ବୋଲି ଭାବି ସାଧନା ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ନାହିଁ । ଆଗକୁ ବଢ଼ି ଚାଲ । ପରିଶ୍ରମ କରିଚାଲ । ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ସମସ୍ତ ପରଦାକୁ ହଟାଇ ଦିଅ ।

ଯଦି ସାଧନାରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଅନୁଭବି ସନ୍ୟାସୀ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତ ଆତ୍ମାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ପରାମର୍ଶ କରି ଭୁଲ୍‌କୁ ଦୂର କରିଦିଅ । ଯଦି ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ଥାଏ, ଯଦି ତୁମେ ପ୍ରସନ୍ନ ଥିବ ଏବଂ ମନ ଓ ଶରୀରର ବଳବାନ୍ ଥିବ,

ଯଦି ମନ ଶାନ୍ତ ଓ ଚିନ୍ତା ରହିତ ଥିବ, ଯଦି ଧ୍ୟାନରେ ଆନନ୍ଦ ମିଳୁଥିବ, ଯଦି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦୃଢ଼, ପବିତ୍ର ଏବଂ ଦୁର୍ବାର ହୋଇଯାଇଥିବ, ତେବେ ଜାଣିନିଅ ଯେ ତୁମେ ଧ୍ୟାନରେ ଉନ୍ନତି କରୁଛ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲିଛି ।

ସାହସର ସହିତ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଚାଲ । ପଛକୁ ଫେରି ଦେଖ ନାହିଁ । ବିଶାଳ ଶୂନ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ଧକାରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯାଅ । ମୋହର ସ୍ତରକୁ ଭେଦକରି ଯାଅ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅହଂକାରକୁ ବିଲୀନ କରିଦିଅ । ସ୍ୱରୂପ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଯିବ । ତୁମକୁ ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁଭବ ହେବ ।

## ଧ୍ୟାନର ବାଧାଗୁଡ଼ିକ

ଧ୍ୟାନର ବାଧାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତରେ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ଉଠିଥାଏ । ତୁମର ପରିସ୍ଥିତି ତୁମ ଅନ୍ତରରେ ହିଁ ଅଛି । ତୁମେ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ତୁମର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗଢ଼ିଥାଅ । ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ରୁହ ପଛେ ପ୍ରସନ୍ନ ଚିତ୍ତରେ ରହିବାକୁ ଯତ୍ନ କର । ଅଭିଯୋଗ କର ନାହିଁ । କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କର । ତୁମେ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବ । ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପାଇଁ ମାୟା ତୁଚ୍ଛ ଅଟେ ।

ଧ୍ୟାନର ସମସ୍ତ ବାଧା ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ଆସିଥାଏ । ନିଦ୍ରା ଆସିବା, କାମନା, ମନର ଦ୍ୱନ୍ଦାକୂଳ ଅବସ୍ଥା, ମନୋରାଜ୍ୟ (ବାୟୁରେ ଦୂର୍ଗ ଗଢ଼ିବା) ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ ବାଧା, ଯାହାକି ମନକୁ ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମରେ ଲଗାଇବାରେ ବାଧକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଧ୍ୟାନର ପାଞ୍ଚୋଟି ବାଧା ଯଥା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବାସନା, ଦୁର୍ବଳମନା, ଆଳସ୍ୟ, ତନ୍ଦ୍ରା, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ହତବୁଦ୍ଧିତାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ । କାରଣ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଗୁଡ଼ିକ ଦୂର ନ ହୋଇଛି, ଧ୍ୟାନ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବାସନା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବସ୍ତୁ ଚାହେଁ, ତାହା ଏକ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିପାରିବ ନାହିଁ । ସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ବାସନା ଦ୍ୱାରା ଦବିଯାଇ ବିଷୟ ବାସନାକୁ ଦୂର କରିନପାରି ଧ୍ୟାନରେ ଉନ୍ନତି କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ମନ ବିଷୟ ପାଇଁ ଦୁର୍ଭାବନାରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛି; ତାହା ତୁରନ୍ତ ଧ୍ୟାନରେ ଲାଗିପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ମନ ଆଳସ୍ୟ ଓ ତନ୍ଦ୍ରାର ଅଧିନରେ ଅଛି ତାହା ଅପରିଚାଳନୀୟ ଅଟେ । ଚିନ୍ତାରେ ଦୁଃଖୀ ମନ ବିଶ୍ରାମ କରିପାରେ ନାହିଁ ବରଂ ଏଠି ସେଠି ଘୂରି ବୁଲେ । ଦ୍ୱନ୍ଦାକୂଳ ମନ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି ପ୍ରଦାୟକ ମାର୍ଗରେ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନର ବାଧାଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ହିଁ ଉଠିଥାଏ, ବାହାରୁ ନୁହେଁ । ମନକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଅ ।

ଧ୍ୟାନର ଚାରି ବାଧା ହେଉଛି : ଲୟ ଅର୍ଥାତ୍ ନିଦ୍ରା, ବିକ୍ଷେପ ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଦୌଡ଼ିବା, କଷାୟ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ରସ ସ୍ୱାଦ ଅର୍ଥାତ୍ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଥିବା ଆନନ୍ଦ ।

## ତନ୍ଦ୍ରା ଓ ମନୋରାଜ୍ୟ

ଯେତେବେଳେ ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ଉପରତି ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ପଦାର୍ଥରୁ ଅଲଗା କରିଦିଆଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଆଉ ନିଦ୍ରା ବା ମନୋରାଜ୍ୟକୁ ଖସିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ମହାବାକ୍ୟାନୁସାଧନର ବିଧି ଅନୁସାରେ ତୁମେ "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି" ବା "ତତ୍ତ୍ୱମସି" ଆଦି ମହାବାକ୍ୟ ଉପରେ ନିରନ୍ତର ଚିନ୍ତା କରୁଥିବ ତେବେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ (ଦେଖିବା, ସ୍ପର୍ଶ କରିବା, ଶ୍ରବଣ କରିବା, ସ୍ୱାଦ ନେବା ଏବଂ ଆଘ୍ରାଣ କରିବା) ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ ସାସଂରର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ମନୋରାଜ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ । ସେ ପବନରେ ମହଲ ତିଆରି କରିଥାଏ । ସଂସ୍କୃତରେ ଏହାକୁ "ମନୋରଥ" ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ଧ୍ୟାନର ଏକ ଚିନ୍ତାଜନକ ବାଧକ ଅଟେ । ଏହାକୁ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ । ବେଳେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନ ହଠାତ୍ ତା'ର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼େ, କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନେ ଭାବି ନିଅନ୍ତି ସେମାନେ ଧ୍ୟାନ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନେ ଶୋଇପଡ଼ିଥା'ନ୍ତି । ତନ୍ଦ୍ରା ଏବଂ ମନୋରାଜ୍ୟର ମିଶ୍ରଣକୁ ଭୁଲରେ ସାଧକ ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ବୋଲି ଭାବି ନେଇଥାଏ । ଜଣାପଡ଼େ ଯେପରି ମନ ଧାରଣାରେ ସଂଲଗ୍ନ ଅଛି ଏବଂ ବିକ୍ଷେପରୁ ମୁକ୍ତ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଭୁଲ୍ ଅଟେ । ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ତବ୍ଧତା (ଭୟ ବା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ସ୍ତମ୍ଭିତ ହୋଇଯିବା, ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା, ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଏବଂ ମନର ଉଦାସୀନତା) ଧ୍ୟାନରେ ବାଧା ଦେଇଥାଏ ।

ମନକୁ ଭଲଭାବରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ଏହାକୁ ଏକାଗ୍ର କର ଏବଂ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ରହ୍ମ ଉପରେ ସ୍ଥିର କର । ବିଚାରଶୀଳ, ସତର୍କ ଏବଂ ସଚେତ ରୁହ । ଦଶ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ରୁହ ଏବଂ ମୁହଁ ଓ ମସ୍ତକରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପକାଅ ଯଦି ଆଳସ୍ୟ ଆସୁଥାଏ । ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ପ୍ରଧାନ ବାଧକ ତନ୍ଦ୍ରା ଓ ମନୋରାଜ୍ୟକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଲଘୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଦୂର କର । ତନ୍ଦ୍ରା ଏବଂ ଆଳସ୍ୟକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଶିର୍ଷାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ମୟୁରାସନ ଏବଂ ଲଘୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରିହେବ । ବାଧାର କାରଣକୁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ତାକୁ ଦୂର କର । ଯାହାକୁ ତୁମର ମନ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ, ତାହାର ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କର । ଯୁକ୍ତିତର୍କ କର ନାହିଁ । ଅନ୍ୟର କଥାକୁ କାଟିଦିଅ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଲୋକ ଅବିବେକୀ ଓ ଅପରିପକ୍ୱ ତାହାକୁ ତର୍କ ଦ୍ୱାରା ମନାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ । କମ୍ କଥା କୁହ, ମୌନ ରୁହ ଏବଂ ଏକୁଟିଆ ରୁହ । ଏହି ଉପାୟରେ ତୁମେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଉତ୍ତେଜନାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବ । ନିରନ୍ତର ସତ୍ସଙ୍ଗ

କର । ବୁଦ୍ଧିକୁ ଉନ୍ନତ କଲା ପରି ଗ୍ରନ୍ଥ, ଯୋଗବଶିଷ୍ଠ, ଉପନିଷଦ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧ୍ୟୟନ କର । ସଦାବେଳେ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା ରଖ । ଅର୍ଥ ଏବଂ ଭାବ ସହିତ 'ଓଁ'ର ଜପ କର । ସମସ୍ତ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ଭାବନା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ଯଦି ତୁମେ ସଚେତ ରୁହ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳର ପ୍ରଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ଓ ଅବିରତ ସ୍ୱରୂପ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ତନ୍ଦ୍ରା ଏବଂ ମନୋରାଜ୍ୟ- ଏହି ଦୁଇ ବାଧା ଉପରେ 'ଅଧିକାର' ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେବ, ତେବେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥିର ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତି ବା ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ହେବ । ଅଜ୍ଞାନ ଦୂର ହୋଇଯିବ, ତୁମେ ସହଜ ପରମାନନ୍ଦ-ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଜ୍ଞାନାଗ୍ନୀରେ ସମସ୍ତ ସଞ୍ଚିତ କର୍ମ ଭସ୍ମ ହୋଇଯିବ ।

## ଧ୍ୟାନରେ ସ୍ୱପ୍ନ

କେତେକ ସାଧକଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଦ୍‌ଭୂତ ସ୍ୱପ୍ନ ସବୁ ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଓ ସ୍ୱପ୍ନର ମିଶ୍ରଣ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନର ଉପସ୍ଥିତିରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ତୁମେ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନରେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ନାହଁ, ମନର ବିକ୍ଷେପକୁ ଦୂର କରିପାରି ନାହଁ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଗଭୀର ସାଧନା କରିନାହଁ । କାରଣ ସ୍ୱପ୍ନର କ୍ରିୟା ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର ଏବଂ ବୁଝି ହୁଏନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରଣ-ଶରୀର ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାରକୁ ବାହାର କରି ଏବଂ ସମସ୍ତ ଭାବନାକୁ ସଂଯମ ନ କରିଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସଂଯମ କରିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ପବିତ୍ରା, ବିବେକ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବ, ସ୍ୱପ୍ନ ହ୍ରାସ ପାଉଥିବ ।

## ବିଷର୍ଣ୍ଣତା

ନୂତନ ସାଧକମାନଙ୍କ ଠାରେ ପୂର୍ବର ସଂସ୍କାର ଯୋଗୁ ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋକର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଯୋଗୁ ଦୁଷ୍ଟ ଆତ୍ମାମାନଙ୍କର ଯୋଗୁ, କୁସଙ୍ଗତି, ମେଘୁଆ ଦିବସଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁ, ବଦ୍‌ହଜମୀ ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତାର କାରଣ ଯୋଗୁ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ ଶୀଘ୍ର ଆନନ୍ଦମୟ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା, ଦ୍ରୁତବେଗରେ ଚାଲିବା, ଗାଇବା, ହସିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ବିକ୍ଷେପ

ସୁଗନ୍ଧ, କୋମଳ ଶଯ୍ୟା, ଉପନ୍ୟାସ ପଢ଼ିବା, ନାଟକ, ଥିଏଟର, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିବା ଅଶ୍ଳୀଳ ଗୀତ, ନୃତ୍ୟ, ପୁଷ୍ପ, ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗତି ଏବଂ ରାଜସିକ ଭୋଜନ ଏହି ସମସ୍ତ

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବାସନାକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ଏବଂ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରେ । ଅଧିକ ଲୁଣ, ଅତ୍ୟଧିକ ଲଙ୍କା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଗଭୀର ତୃଷ୍ଣା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରେ ।

ଆବେଗ ଧ୍ୟାନରେ ବାଧା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଦୁର୍ବୋଧ୍ୟ ଅବଚେତନ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା ଦ୍ୱାରା ସଂଯତ କରିବା ଦରକାର । ସମ୍ଭୋଗ-ବାସନା ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷା- ଏହି ଦୁଇଟି ଧ୍ୟାନର ବାସ୍ତବିକ୍ ବଡ଼ ବାଧା ଅଟେ । ଏହା ସଦାବେଳେ ଛାପାମାର ଯୁଦ୍ଧ କରେ ଏବଂ ସାଧକ ଉପରେ ବାରମ୍ବାର ଆକ୍ରମଣ କରେ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା ପରି ଲାଗନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ପୁଣି ଜୀବନ୍ତ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ବିଚାର ଓ ବିବେକ (ଆତ୍ମନ୍ ଓ ଅନାତ୍ମନ୍ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଆଣି) ଏବଂ ଶିବୋହଂ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ତଡ଼ିଦେବା ଦରକାର ।

ଶବ୍ଦରୁ ମନ ଗତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଶବ୍ଦହିଁ ମନକୁ ଭାବନାରେ ଲୀନ କରିଥାଏ । ଶବ୍ଦ, ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନକୁ ବହୁତ ଅଶାନ୍ତ କରିଦିଏ । ଗୋଟିଏ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦ, ନିରର୍ଥକ ଶବ୍ଦ ଠାରୁ ଅଧିକ ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ହେଉଥାଏ- ଯେପରି ନଦୀର ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଶବ୍ଦ, ଏଥିରେ ଏତେଟା ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେତେଟା କୌଣସି ଆକସ୍ମିକ ତୀବ୍ର ଏବଂ କେବେକେବେ ହେଉଥିବା ଶବ୍ଦରେ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହା ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ଘଡ଼ିର ଟିକ୍‌ଟିକ୍ ଶବ୍ଦ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ତୁମର ଧ୍ୟାନ ସେ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

## ତୃଷ୍ଣୀଭୂତ ଅବସ୍ଥା

ତୃଷ୍ଣୀଭୂତ ଅବସ୍ଥା ମନର ସେହି ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ, ଯେତେବେଳେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ବା ବିକର୍ଷଣ ନ ଥାଏ । ଏହା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମନର ଉଦାସୀନ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଏହା ବି ଧ୍ୟାନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅବିବେକୀ ସାଧକ ଏହାକୁ ଭୁଲ୍‌ରେ ସମାଧି ବୋଲି ଭାବି ନିଅନ୍ତି ।

## କଷାୟ

କଷାୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ରଙ୍ଗ । ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ ଏବଂ ମୋହ- ଏହା ମନର କଷାୟ । ବିଷୟ ଭୋଗର ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରଭାବ ମନ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ସମୟ

ପାଇଲେ ଫଳବତୀ ହୁଏ ଏବଂ ମନକୁ ସମାଧି ଠାରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଏ, ତାହାକୁ କଷାୟ କୁହନ୍ତି । ଏହା ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ବାଧା ଅଟେ । ଏହା ସାଧକକୁ ସମାଧି ନିଷ୍ଠାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ, ଏହା ଲୁଚି ରହିଥିବା ବାସନା ଅଟେ, ଯାହା ଭୋଗର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ମୃତିକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ସଂସ୍କାରରୁ ବାସନାର ଜନ୍ମ । ସଂସ୍କାର ହେଉଛି କାରଣ ଏବଂ ବାସନା ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରର ମନ । ଏହି ଅସାଧ ରୋଗ କଷାୟକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ବିଚାର ଯୁକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା ହିଁ ପରମ ଔଷଧି ଅଟେ ।

## ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୃତ୍ତି

ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ, ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମନ ଅଧିକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଥାଏ, ତୁମକୁ ପ୍ରେରଣା ମିଳିଥାଏ । ମନ ସୁନ୍ଦର କବିତା ରଚନା କରିପାରେ ଏବଂ ଜୀବନର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ କରିଥାଏ । ଏହି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୃତ୍ତିକୁ ବି ହଟାଇ ଦିଅ । ଏହା ସବୁ ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ କ୍ଷୀଣ କରିଥାଏ । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚକୁ ଯାଅ କେବଳ ଆତ୍ମା ଆଡ଼କୁ ।

## ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି

ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିର ଆନନ୍ଦ ବି ବାଧକ ଅଟେ । କାରଣ ଏହା ତୁମକୁ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ବାଧା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ମିଥ୍ୟା ତୁଷ୍ଟି ଆଣିଦିଏ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ସାଧନା ପାଇଁ ତୁମକୁ ବାଧା ଦେଇଥାଏ ।

ମନ ଏହି ସମସ୍ତ ବାଧାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଶୁଦ୍ଧ ଅଦୈତ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ । ବିଚାର ଓ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ଉଚ୍ଚତମ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ ।

## ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ

ଯିଏ ଧ୍ୟାନ କରେ, ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ସେ ଧ୍ୟାନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ସନ୍ତୁଳତା ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ ସମତା ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କର୍ମ, ଏହି ଦୁଇଟି ସନ୍ତୁଳିତ ହେବା ଦରକାର । ଯଦି ତୁମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଦେଶକୁ ମାନିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛ, ତେବେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଦିଆଯିବ, ତାହା ଯେତେ ବିଶାଳ ହେଉନା କାହିଁକି ତାହାକୁ କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସୁଯୋଗ ପାଇବା ମାତ୍ରେ, ତା'ପର ଦିନ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଇ ପାରିବ, କୌଣସି ଉତ୍ତର ଦାୟିତ୍ୱ ଅନୁଭବ ନ କରି ଠିକ୍ ଯେପରି ଭାବରେ

ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲ । ସଂସାରରେ ଅନେକ ଶକ୍ତିର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ଯୋଗ୍ୟ ହେବା ଦରକାର ଏବଂ ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଶେଷ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ମନରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁମ୍ଫାରେ ଏକାନ୍ତ ବାସ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ବି ରହିବା ଦରକାର । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ସନ୍ତୁଳନ । ଏହାହିଁ ପ୍ରକୃତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଅଟେ । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଗୁଣାତୀତ ହୋଇପାରିବ । ଗୀତାରେ ଭଗବାନ୍ କହିଛନ୍ତି- ହେ ପାଣ୍ଡବ, "ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ, ତମଗୁଣରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ସେ ସବୁରେ ଦ୍ୱେଷ ରଖେ ନାହିଁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିଯିବା ପରେ ସେଥିପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ, ତାହାକୁ ଗୁଣାତୀତ କହନ୍ତି ।" (ଗୀତା-୧୪-୨୨)

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାରେ ଅଗ୍ରସର ହେବ, ସେତେବେଳେ ତୁମ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଏବଂ ଅଫିସ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ କରିବା ବହୁତ କଷ୍ଟକର ହୋଇଯିବ, କାରଣ ମନ ଉପରେ ଦୁଇଗୁଣ ଚାପ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ, ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କର ଭୌତିକ ଶରୀର ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନ ସଂସ୍କାର ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ ଓ ରେଖାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଖାପ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ବହୁତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ସେ ଧ୍ୟାନରୁ ଓହରି ଆସେ ତାହାକୁ ଅନ୍ଧାର ଭିତରେ ଉଣ୍ଡାଳିବା ପରି ଲାଗେ । ସେ କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟବିମୂଢ଼ ଓ ହତବୁଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟକୁ ନିଶ୍ଚିତ ମାର୍ଗରେ ଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ତାକୁହିଁ ସାଂସାରିକ କ୍ରିୟା ସମୟରେ ସ୍ଥୁଳ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ନୂତନ ମାର୍ଗରେ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସ୍ଥୁଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ସାୟଂକାଳରେ ଧ୍ୟାନରେ ବସ, ସେତେବେଳେ ଦିନରେ ଏକାଠି କରିଥିବା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ଲିଭାଇଦେବା ପାଇଁ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ କଠିନ ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହି ସଂଘର୍ଷ ବେଳେବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଗୃହସ୍ଥ ଯୋଗ ସାଧକମାନଙ୍କର ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ କି ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଧ୍ୟାନରେ ଉନ୍ନତି ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆହୁରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବା । ଯଦି ସେମାନେ ପ୍ରକୃତ ନିଷ୍ଠାବାନ୍ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ସ୍ୱୟଂହି

ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବେ । ଉନ୍ନତ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଧ୍ୟାନରେ ବାଧକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ ବତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି: "ଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ମୁନିମାନଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମ ସେମାନଙ୍କର ସାଧନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ମୁନି ଯୋଗାରୂଢ଼ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଶମ ବା ଶାନ୍ତି ତାହାର ସାଧନ ହୋଇଯାଏ ।" ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ତେଜାବ ଓ ଖାର, ଅଗ୍ନି ଏବଂ ଜଳ, ଆଲୋକ ଏବଂ ଅନ୍ଧକାର ପରି ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କର୍ମର ମେଳ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

## ଧ୍ୟାନରେ ଅସଫଳତାର କାରଣ

କେତେକ ୧୫ ବର୍ଷ ଧରି ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଉନ୍ନତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କାହିଁକି ? ଏହା ତାଙ୍କର ଉତ୍ସାହ, ବୈରାଗ୍ୟ, ମୁମୁକ୍ଷତ୍ୱ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଗଭୀର ସାଧନାର ଅଭାବର କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଏହି ଅଭିଯୋଗ ରହିଥାଏ ଯେ 'ମୁଁ ଗତ ୧୨ ବର୍ଷ ଧରି ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛି, କିନ୍ତୁ ମୋର କୌଣସି ଉନ୍ନତି ହେଉ ନାହିଁ । ମୋର ସାକ୍ଷାତକାର ହୋଇ ନାହିଁ । ଏପରି କାହିଁକି ହେଉଛି ? ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ? ସେମାନେ ନିଜର ହୃଦୟ କନ୍ଦରର ଅନ୍ତରତମ ଭାଗରେ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନରେ ପ୍ରବେଶ କରିନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଚାରକୁ ସମ୍ୟକ୍ ରୂପରେ ଆତ୍ମସାତ୍ କରିନାହାନ୍ତି ଏବଂ ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସିକ୍ତ କରିନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିୟମିତ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରୂପରେ ସାଧନା କରିନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସଂଯମ କରିନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ମନର ବର୍ହିଗାମୀ କିରଣକୁ ଏକତ୍ରିତ କରିନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଆତ୍ମ ନିଶ୍ଚୟ କରିନାହାନ୍ତି ଯେ ମୁଁ ଏହିକ୍ଷଣି ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବି ।' ସେମାନେ ନିଜର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଶତ ପ୍ରତିଶତ ବା ଷୋହଳ ଅଣା ମନ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଠାରେ ଲଗାଇ ନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଚେତନାର ଧାରାକୁ ତୈଳବତ୍ ଧାରା ପରି ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଦେଇନାହାନ୍ତି ।

ତୁମକୁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ତୁମେ କେତେ ବର୍ଷ ଧରି ସାଧନା କରିବା ପରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସେହି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ରହିଛ ନା ଉନ୍ନତି କରୁଛ । ଯଦି ତୁମେ ସଚେତ ଓ ସତର୍କ ନ ରହିବ ତେବେ ବୈରାଗ୍ୟ ମାନ୍ଦା ପଡ଼ିଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ଧ୍ୟାନରେ ଆଳସ୍ୟ ଆସିପାରେ ଏବଂ ତୁମର ଅଧୋଗତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇ ପାରେ ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ମୂର୍ଖତାବଶତଃ ଦୁଇଟି ଠେକୁଆ ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଇ ଥାଏ ଏବଂ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ କାହାରିକୁ ଧରିପାରେ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଯେଉଁ ସାଧକ ଦୁଇଟି ବିରୋଧି ବିଚାର ପଛରେ ଦୌଡ଼େ, ତେବେ ସେ ଗୋଟିକରେ ମଧ୍ୟ ସଫଳତା

ପାଏ ନାହିଁ । ଯଦି ସେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଚାର ରଖେ ଏବଂ ପର ଦଶ ମିନିଟ୍ ଏହାର ବିରୋଧି ସାଂସାରିକ ବିଚାର ରଖେ, ତେବେ ତାହାକୁ କୌଣସି ବିଷୟରେ ସଫଳତା ମିଳିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଦିବ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ମିଳିବ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ଦରକାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଳ ଖଟାଇ ଏକାଗ୍ର ମନରେ ଗୋଟିଏ ଠେକୁଆ ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଇବାକୁ ହେବ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ତାକୁ ଧରି ପାରିବ । ତୁମକୁ ସବୁବେଳେ ଭଗବତ୍ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ହେବ । ତେବେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଭଗବତ୍ ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରିପାରିବ ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବ ତେବେ ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଫଳ ଆଶା କରିବ ନାହିଁ । ଜଣେ ଯୁବତୀ ସନ୍ତାନ ପ୍ରାପ୍ତି ଆଶାରେ ଅଶ୍ୱସ୍ଥ ବୃକ୍ଷର ୧୦୮ ଥର ପରିକ୍ରମା କଲା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପେଟରେ ପିଲା ଆସିଲା କି ନାହିଁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ପେଟରେ ହାତ ବୁଲାଇଲା, ଏହା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ମୂର୍ଖତା । ତାହାକୁ କେତେ ମାସ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେହିପରି ଯେଉଁମାନେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଗ୍ରନ୍ଥମାନ ପଢ଼ି ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଶୀଘ୍ର ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଅଧିର ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ସେହି ଉପଦେଶ ଉପରେ ନିୟମିତ ଏବଂ କ୍ରମବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମନ ଧିରେ ଧିରେ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ଅନନ୍ତ ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମନର ସାମ୍ୟଭାବ ଆଣିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପରେ ତୁମକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ମାନସିକ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯିବ । ଏହି କଥା ଧ୍ୟାନ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । କିଛି ବର୍ଷ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଧ୍ୟାନ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବ ।

## ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର ପାଇଁ କେତେକ ସର୍ତ୍ତ

ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ ଲୁଣ ଓ ଚିନିକୁ ପାଣିରେ ମିଳାଇ ଦିଅ ସେହିପରି ଈଶ୍ୱର ବା ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନ, ଦିବ୍ୟ ମହିମା, ଦିବ୍ୟ ସ୍ଥିତି, ଆତ୍ମ ଜାଗ୍ରତକାରୀ ଉନ୍ନତ ଭାବନାକୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ମିଳାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ତେବେ ତୁମେ ଦିବ୍ୟଜ୍ଞାନରେ ସଦାବେଳେ ସ୍ଥିତ ହୋଇପାରିବ । ନିଜର ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମଚେତନାରେ ଲୀନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମକୁ ଦିବ୍ୟ ବିଚାରକୁ ଏକୀକରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ଏକୀକରଣ ତା'ପରେ ବିଲୀନତା, ତା'ପରେ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ବିଳମ୍ୱ ନ ଘଟି ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏକୀକରଣ, ବିଲୀନତା ଓ ସାକ୍ଷାତ୍କରଣ ଏହି ତିନୋଟିକୁ ସଦା ସ୍ମରଣ ରଖ ।

ନିଜକୁ ମନର ନୀଚ ବିଚାରରୁ ଏବଂ ନିରର୍ଥକ ସଂକଳ୍ପରୁ ମୁକ୍ତ କର । ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ ଗୋଳିଆ ପାଣିରେ ବିଶୁଦ୍ଧକରଣ ଦ୍ରବ୍ୟ ପକାଇ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଅ ।

ସେହିପରି ତୁମର ଗୋଳିଆ ମନକୁ ଯାହାକି ବାସନା ଏବଂ ମିଥ୍ୟା ସଂକଳ୍ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ, ତାହାକୁ ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ପବିତ୍ର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ମନ ବରାବର ବିଷୟ ଭୋଗରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ତେବେ ସଂସାରର ସତ୍ୟତାର ଭାବ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ମନ ଯଦି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା କରେ ତେବେ ଏ ସଂସାର ଗୋଟିଏ ସ୍ୱପ୍ନ ପରି ଲାଗିବ । ଏହି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଶବ୍ଦଟି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ । ତେବେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ତେବେ ଯାଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ହେବ । ଚିଦାକାଶରେ ଜ୍ଞାନ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଉଦୟ ହେବ ।

ତୁମେ ପ୍ରାୟ ଏହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଗୀତାରେ ପ୍ରୟୋଗ ହେବାର ଦେଖିଥିବ, 'ଅନନ୍ୟଚେତାଃ', 'ମଚିତ୍ୟଃ', 'ନିତ୍ୟଯୁକ୍ତାଃ', 'ମନ୍‌ମନାଃ', 'ଏକାଗ୍ରମନାଃ', 'ସର୍ବଭାବଃ' ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ତୁମକୁ ନିଜର ମନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶତପ୍ରତିଶତ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଯାଇ ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଯଦି ଗୋଟିଏ କିରଣ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯିବ ତେବେ ଦିବ୍ୟ ଚେତନା ବା ଈଶ୍ୱରୀୟ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ ।

ମନର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ବାସ୍ତବରେ କର୍ମ ଅଟେ । ମନକୁ ବନ୍ଧନମୁକ୍ତ କରିଦେଲେ, ପ୍ରକୃତ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ମନକୁ ବିକ୍ଷେପ ବା ଚଞ୍ଚଳତାରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ସେମାନେ ପରମ ନିଷ୍ଠାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଯଦି ମନର ସମସ୍ତ ମଇଳା ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଜନ୍ମ ମରଣ ସହିତ ସଂସାରର ସବୁ ମୋହ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ମନ ଅହଂଭାବର କାରଣରୁ ହିଁ ତିଷ୍ଠି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଅହଂଭାବ ମନ ଯୋଗୁଁ ତିଷ୍ଠି ଥାଏ । ଅହଂଭାବ ମନର କେବଳ ଏକ ଭାବନା ଅଟେ । ମନ ଏବଂ ଅହଂଭାବ ଅଭିନ୍ନ, ଯଦି ଅହଂଭାବ ଲୋପ ହୋଇଯିବ ତେବେ ମନ ବି ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ମନ ଲୋପ ହୋଇଯିବ ତେବେ ଅହଂଭାବ ବି ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଲୋପ କର । 'ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି' ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଅହଂଭାବର ବିନାଶ କର । ନିରନ୍ତର ତୀବ୍ର ନିଦିଧ୍ୟାସନ କର । ଯେତେବେଳେ ମନ ଲୋପ ହୋଇଯାଏ ସମସ୍ତ ଭାବନା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନାମ-ରୂପର ସତ୍ତା ମଧ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ।

□□□

# ୩୪

# ସମାଧି

# (SAMADHI)

## ସମାଧିର ଲକ୍ଷଣ

ଯେତେବେଳେ ମନ ଧ୍ୟାନର କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇଯାଏ, ତାହାକୁ ସମାଧି ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି । ସମାଧିରେ ମନ ଧ୍ୟେୟ ସହିତ ଏକ ରୂପ ହୋଇଥାଏ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ନା ଧ୍ୟାନ ରହେ ନା ଧ୍ୟାତା ରହେ । ଧ୍ୟାତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ, ବିଚାରକ ଏବଂ ବିଚାରର ବସ୍ତୁ, ପୂଜାରୀ ଏବଂ ପୂଜ୍ୟ ଏକ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ସମାଧିରେ ତ୍ରିପୁଟି ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ମନର ନିଜର ଚେତନା ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ ତାହା ଧ୍ୟାନର ବସ୍ତୁ ସହିତ ଏକ ହୋଇଯାଏ । ଧ୍ୟାତା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଈଶ୍ୱର ରୂପୀ ସାଗରରେ ବିସର୍ଜନ କରିଦିଏ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ମାତ୍ର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଠାରେ ନିମଗ୍ନ ଏବଂ ବିସ୍ମୃତଭାବରେ ପଡ଼ିରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତା'ର ମୁଖ ଖୋଲେ, ସେତେବେଳେ ସେ ବିନା ପ୍ରଯତ୍ନରେ କେବଳ ଈଶ୍ୱରୀୟ ପ୍ରେରଣାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେ ଉଠେ ସେତେବେଳେ ଈଶ୍ୱର ତାହା ଦ୍ୱାରା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟମୟ ଘଟଣା ସବୁ ଘଟାଇଥା'ନ୍ତି ।

ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଶ୍ରବଣ ନ ଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ଚେତନା ନ ଥାଏ । ସେତେବେଳେ କେବଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନା ଥାଏ । ସତ୍ତା ମାତ୍ର ରହିଥାଏ । ସେହି ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ପୁଷ୍କରିଣୀର ଜଳ ଶୁଖିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଜଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନ ବ୍ରହ୍ମରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମନର ହ୍ରଦ ଶୁଖିଯାଏ, ମନର ଚୈତନ୍ୟ (ଚିଦାଭାସ)ର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ବି ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଜୀବାତ୍ମା (ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ) ବି ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସତ୍ତା ମାତ୍ର ଅବଶେଷ ରହିଯାଏ ।

ତୁରୀୟ ହେଉଛି ସେହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠାରେ ମନର କ୍ରିୟା ନ ଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁଠାରେ ମନ ବ୍ରହ୍ମରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଏହା 'ଚତୁର୍ଥ ଆୟତନ' ଅଟେ । ଯେଉଁଠାରେ କେବଳ ଅନନ୍ ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ଥାଏ । ଏହା ଅକର୍ମଣ୍ୟତା, ବିସ୍ମୃତି ବା ବିନାଶର ସ୍ଥିତି ନୁହେଁ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଏହା ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ଅଟେ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଟେ; ଏହା ମୁକ୍ତି ଅଟେ । ଏହା ମୋକ୍ଷ ଅଟେ ।

ସାଧାରଣତଃ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସ୍ୱପ୍ନରହିତ ପ୍ରଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାରେ ରୁହ, ସେତେବେଳେ ଏହି ଦୁଇଟିରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ହୋଇଥାଏ, ହୁଏତ ତୁମେ ଯେଉଁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲ ତାକୁ ଭୁଲିଯାଇଛ କିମ୍ବା ପୁରା ଅଚେତ ନିଦ୍ରାରେ ପଡ଼ିରହିଛ- ଯାହାକି ମୃତ୍ୟୁ ସହିତ ସମାନ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଆହୁରି ଏକ ସୁଷୁପ୍ତିର ସମ୍ଭାବନା ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ତୁମର ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୀରବତା, ଅମୃତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ନିଜର ସତ୍ତାର ସମସ୍ତ ଭାଗ ଶାନ୍ତିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ ଏବଂ ତୁମର ଚେତନା ସଚିଦାନନ୍ଦରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ । ତୁମେ ତାହାକୁ ନିଦ୍ରା ବୋଲି କହିପାରିବ ନାହିଁ କାରଣ ସେଥିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନା ଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମେ କିଛି ମିନିଟ୍, ଘଣ୍ଟା ବା ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାର; ପରନ୍ତୁ ଏହି କେତେ ମିନିଟ୍ ତୁମକୁ ଏତେ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଶାନ୍ତି ଦେଇପାରେ, ଯାହାକି କେତେ ଘଣ୍ଟାର ସାମାନ୍ୟ ନିଦ୍ରା ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଅକସ୍ମାତ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଦୀର୍ଘକାଳର ଅଭ୍ୟାସ ଦରକାର ।

ସମାଧି ପ୍ରସ୍ତର ପରି ଜଡ଼ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ, ଯେପରିକି ଅନେକ ଲୋକ ବୁଝିଥା'ନ୍ତି । ଆତ୍ମମୟ ଜୀବନ ବିନାଶ ନୁହେଁ । ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବ ସାଂସାରିକ ଭୌତିକ ବନ୍ଧନ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧନରେ ଥାଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଭୌତିକ ସତ୍ତାର ବନ୍ଧନ ତୁଟିଯାଏ ସେତେବେଳେ ତା'ର ବିଶ୍ୱ-ଜୀବନ ଗଭୀର ଓ ଆତ୍ମ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ତୁମର ଆନ୍ତରିକ ଜୀବନର ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ତୁମର ବିଶ୍ୱ ଜୀବନ ଏବଂ ଅତି ବିଶ୍ୱ-ଜୀବନ ବି ବିଶାଳ ହୋଇଯିବ ।

## ସମାଧିର ବିବିଧ ପ୍ରକାର

ରାଜଯୋଗୀ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି-ନିରୋଧ ଦ୍ୱାରା ନିରୋଧ-ସମାଧି, ଭକ୍ତ ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ଭାବ-ସମାଧି ଏବଂ ବେଦାନ୍ତିକମାନେ ମିଥ୍ୟାତ୍ତ୍ୱ-ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଅନ୍ୱୟ ରୀତି ଅନୁସାରେ ଅସ୍ତି-ଭାତି-ପ୍ରିୟଙ୍କର(ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ)ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଭେଦ-ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ।

କେବଳ ରାଜଯୋଗୀମାନେ- ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିର ନାଶ, ନିରୋଧ-ସମାଧିର ଚେଷ୍ଟା କରିଥା'ନ୍ତି । "ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ" (ପାତଞ୍ଜଳୀ ଯୋଗସୂତ୍ର-୧-୨) ବେଦାନ୍ତିକମାନେ ବସ୍ତୁର ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସିଲେ, ସେଥିରେ ସଦାବେଳେ ଆତ୍ମଭାବ ବା ବ୍ରହ୍ମଭାବ ରଖିଥା'ନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବିନାଶ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନା ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଥାଏ ନା ବର୍ହିମୁଖ ବୃତ୍ତି ଥାଏ । ସେ ନାମ ରୂପର ନିରାକରଣ କରି ଅସ୍ତି-ଭାତି-ପ୍ରୀୟ (ଭେଦ-ସମାଧି)କୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଭକ୍ତମାନେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥରେ ନାରାୟଣ ବା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଦେଖିଥା'ନ୍ତି, ସେ ମଧ୍ୟ ବୃତ୍ତିର

ନିରୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ବେଦାନ୍ତିକମାନଙ୍କ ପରି ନିଜର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଥାଏ । ମନ ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଭେଦ ଏବଂ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏବଂ ନିଜର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ବଦଳାଇ ଦେବ, ତେବେ ସଂସାର ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ନିରାତିଶୟ ଆନନ୍ଦ ଅଟେ । ତୁମକୁ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ସ୍ୱର୍ଗ ମିଳିବ ।

ତୁମେ ରାଜଯୋଗୀ ବା ଭକ୍ତିଯୋଗୀ ବା ଜ୍ଞାନଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ହଲାଇଦେଇ ବା ଶଙ୍ଖ ଧ୍ୱନୀ କରି ସେମାନଙ୍କର ସମାଧିରୁ ସାମାନ୍ୟ ବିଷୟନିଷ୍ଠ ଚେତନାକୁ ଆଣିପାରିବ । ଚୁଡ଼ାଲାଲ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ରାଜା ଶିଖିଧ୍ୱଜଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ହଲାଇ ସମାଧିରୁ ସାମାନ୍ୟ ଚେତନାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିଥିଲେ । ଭଗବାନ୍ ହରି ଶଙ୍ଖ ଧ୍ୱନୀ ଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କୁ ସମାଧିରୁ ଫେରାଇ ଆଣିଥିଲେ ।

## ହଠଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସମାଧି

ହଠଯୋଗର ସାଧକ ସମସ୍ତ ଶରୀରରୁ ପ୍ରାଣକୁ ଟାଣି ଆଣି ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପରିଭାଗରେ ଥିବା ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରକୁ ନେଇଯାଏ । ତା'ପରେ ସେ ସମାଧିରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ତା'ର ଶରୀରକୁ କେବଳ ହଲାଇ ତାକୁ ସାମାନ୍ୟ ବିଷୟଗତ ଚେତନାକୁ ଆଣିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ଅଟେ । ହଠଯୋଗୀମାନେ ସମାଧିରେ କେତେ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥିବୀର ତଳେ ଦବି ହୋଇ ରହିପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ଖେଚରୀ-ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା, ନିଜର ଲମ୍ବା ଜିହ୍ୱା ସାହାଯ୍ୟରେ ତାଳୁର ଭିତରେ ଥିବା ପଞ୍ଚ ନାଶାରନ୍ଧ୍ରକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି ।

ଛାତିରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏବଂ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଅପାନ ବାୟୁ ଚଳିଥାଏ । ଜାଳନ୍ଧର, ମୂଳ ଏବଂ ଉଡ୍ଡୀୟାନ-ବନ୍ଧର ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଦୁଇ ବାୟୁ ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ପ୍ରାଣ ନିଜ ସହିତ ମନକୁ ବି ବ୍ରହ୍ମ ନାଡ଼ୀ ରୂପରେ ଜଣାଥିବା ସୁଷୁମ୍ନାର ମଧ୍ୟକୁ ଟାଣି ନିଏ । ପ୍ରାଣକୁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀରେ ଚଢ଼ାଇବା ସମୟରେ ତିନି ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଯଥା- ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥିକୁ, ମଣିପୁର-ଚକ୍ରରେ ବିଷ୍ଣୁ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଏବଂ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ରୁଦ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଅତି ଯତ୍ନର ସହିତ କାଟି ଦେବା ଦରକାର । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉତ୍‌ଥାନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଭସ୍ତ୍ରିକା-ପ୍ରାଣାୟାମ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମୂଳାଧାର-ଚକ୍ରରେ ସର୍ପିଣୀ ରୂପରେ ୩ $^{१}/_{२}$ ଦଫା ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇ ଏବଂ ମୁଖକୁ ତଳକୁ କରି ଶୋଇ ରହୁଥିବା କୂଳ-କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଉପରେ ସହସ୍ରାର-ଚକ୍ରକୁ ଚଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ମନ ତଥା ପ୍ରାଣକୁ ବି ନିଜ ସହିତ ନେଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଯୋଗୀର ମନ ସୁଷୁମ୍ନା ମଧ୍ୟରେ ରହେ ସେତେବେଳେ

ତା'ର ଭୌତିକ ଚେତନା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାହାର ସାଂସାରିକ ବିଷୟର ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ । ସେ ସଂସାର ପାଇଁ ମୃତ ପ୍ରାୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଚିଦାକାଶରେ ହିଁ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖେ ଓ ଗମନ କରେ । ସମାଧିର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

## ରାଜଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସମାଧି

ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ବା ସମାଧି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ଏକ କରିଦେଇଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ମନକୁ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁ ବା ମୂର୍ତ୍ତି ଉପରେ ସ୍ଥିରତାର ସହିତ ଏକାଗ୍ର କରିପାରିବ ତେବେ ଏହାକୁ ଧାରଣା କୁହନ୍ତି । ଏହିପରି ଦଶଟି ଧାରଣାକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହନ୍ତି । ଦଶଟି ଏହିପରି ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ସମାଧି ହୋଇଥାଏ । ମନ ବା ଆତ୍ମା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ମନ ନିଜର ଚେତନାକୁ ହରାଇ ଧ୍ୟେୟ ସହିତ ତତ୍‌ଚିତ୍ତ, ତନ୍ମୟ ଏବଂ ତଦାକାର ହୋଇଯାଏ । ଯେପରି ଲୁଣରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଖେଳନାଟି ପାଣିରେ ମିଳାଇ ଯାଏ, ସେହିପରି ମନ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ବ୍ରହ୍ମରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ରହସ୍ୟମୟ ଜ୍ଞାନର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଝଲକରେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥମୟ ସତ୍ତାର ଶେଷ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସଂସାରର ବିଚାର ବା ସ୍ମରଣ ବା ଏହି ସଂସାରର ଜୀବର ସତ୍ତାର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର ଆତ୍ମା ପୁରାପୁରି ଛାଡ଼ିଦିଏ ।

ଏହା କୁହାଯାଇ ପାରେନା କି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକ୍ଷିତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର କେତେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସମାପ୍ତ ହୋଇ ଧାରଣା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, କେବେ ଧାରଣା ସମାପ୍ତ ହୋଇ ଧ୍ୟାନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ କେବେ ଧ୍ୟାନ ସମାପ୍ତ ହୋଇ ସମାଧି ଆସିଯାଏ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେମାନେ ଆସନରେ ବସନ୍ତି ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଜୁଳି ବେଗରେ କ୍ଷଣକ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିଜର ସଚେତନ ଇଚ୍ଛାରେ ସମାଧିରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ନୂତନ ସାଧକମାନଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହୋଇଥାଏ । ତାହା ପରେ ଧାରଣା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତାହା ପରେ ଧ୍ୟାନ ଧିରେ ଧିରେ ଆସେ । ସେମାନଙ୍କର ମନର ସମାଧି ଅବସ୍ଥା ଆସିବା ଆଗରୁ ସେମାନଙ୍କର ମନ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ତଳକୁ ଖସିଯାଏ । ଲଘୁ ତଥା ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବ୍ୟବଧାନ ରହିତ ଗଭୀର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ସମାଧି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ ।

## ଯୌଗିକ ସମାଧି ଏବଂ ବେଦାନ୍ତିକ ସମାଧି

ଯୋଗୀ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତିକମାନଙ୍କ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଭେଦ ଅଛି । ଯୋଗୀଙ୍କର ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ବନ୍ଧ ମନ ସହିତ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତିକମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମଭକ୍ତ

ସହିତ ହୋଇଥାଏ । ଯୌଗିକ ସମାଧିରେ ଧ୍ୟେୟ (ଧ୍ୟାନର ବିଷୟ) ରହିଥାଏ । ବେଦାନ୍ତିକ ସମାଧିରେ କେବଳ ଅସ୍ମି ରହିଥାଏ ।

## ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଏବଂ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି

ବିଷୟ ରୂପ ସଂସାରର ଅଟ୍ଟାଳିକାର ତଳ ମହଲାଟି ବିଷୟୀ ଜୀବନ ଅଟେ । ପ୍ରଥମ ମହଲାଟି ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ପାଇଁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମହଲାଟି ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ତୁଲ୍ୟ ଅଟେ ଏବଂ ତୃତୀୟ ମହଲାଟି ଜୀବନ ମୁକ୍ତ ସହଜାବସ୍ଥା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ । ସର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରୁ ତୁଳନା ଗୋଟିଏ ଚଳନ୍ତି ବଳଦ ଗାଡ଼ି ସହିତ କରାଯାଇ ପାରେ । ଯେତେବେଳେ ଗାଡ଼ି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତାହାକୁ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ବଳଦକୁ ଯଦି ଖୋଲି ଦିଆଯିବ ତେବେ ସହଜ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଯିବ । ଯେତେବେଳେ ଯୋଗୀ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧିର ଚରମ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଅଗ୍ନିରେ ତାହାର ଅବଶିଷ୍ଟ କର୍ମଗୁଡ଼ିକ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଭସ୍ମ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଏହି ଜନ୍ମରେ ହିଁ ଜୀବନମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ଧ୍ୟାତା (ଧ୍ୟାନ କରିବାବାଲା), ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଧ୍ୟେୟ (ଯାହାକୁ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ) ଏହି ତ୍ରିପୁଟୀ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ଏ ତ୍ରିପୁଟୀ ରହେ ନାହିଁ । ନିର୍ବିକଳ୍ପର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବିକାର ଏବଂ କଳ୍ପନା ରହିତ । ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ମନ ବ୍ରହ୍ମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ ତାହାକୁ ରସ ସ୍ୱାଦ ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଗ୍ରଗତିରେ ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବା ବିଘ୍ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ତୁମକୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଅଟକାଇ ଦିଏ । ଏହା ତୁମକୁ ମୋକ୍ଷ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ଆହୁରି ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତମ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେଉଁଥିରେ ତୁମକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ।

## ଭକ୍ତିଯୋଗ ସାଧନାର ଲାଭ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହଠଯୋଗ ଏବଂ ରାଜଯୋଗ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଏହା ଆଶୁଫଳପ୍ରଦ ହେବାର ଆଶା ଯୋଗୁ ଏହା ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ସଦାବେଳେ ଅତୀବ ସମ୍ମୋହକ ଆକର୍ଷଣ ରହିଥାଏ । ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ଗଠନ ଏବଂ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ଥା'ନ୍ତି । ଆଜିକାଲିର ଯୁଗରେ କେବଳ ପିଲା ଜନ୍ମ କରିଥା'ନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କ ବାଳିକାମାନେ ମଧ୍ୟ ମା' ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଭକ୍ତିଯୋଗ ହେଉଛି ସୁଗମ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ମାର୍ଗ ।

ଭଗବାନଙ୍କର ନାମ ଜପ କେହିବି କରିପାରେ । ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କର ଗୁଣଗାନ କରିପାରେ । ବିନା ମାତାରେ ତୁମେ ପୁତ୍ର ଲାଭ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତି ବିନା ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ ଭକ୍ତି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସାଧକର ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ମଧ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ସ୍ୱତଃ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେକୌଣସି ମନ୍ତ୍ର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟେ । ଏହା ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ବୈରାଗ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଏବଂ ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନ୍ତ୍ରର ଏକ ମନ୍ତ୍ରକାର ଋଷି ଯେ'କି ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ଦେଇଥା'ନ୍ତି, ଏହାର ଅଧିଷ୍ଠାତା ଦେବତା, ଏହାର ବୀଜ (ମୂଳ-ମନ୍ତ୍ର) ଶକ୍ତି ଯାହାକି ଏହାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ମନ୍ତ୍ର ଆକାରରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କମ୍ପନ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସହାୟତା କରିବା ପାଇଁ ଥାଏ କିଳକ ବା ସ୍ତମ୍ଭ । କିଳକ କାମ କରେ ଏହି ମନ୍ତ୍ର ଚୈତନ୍ୟକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ । ନିରନ୍ତର ଏବଂ ଦୀର୍ଘ କାଳ ପାଇଁ ଏକାଗ୍ର ମନରେ, ଭାବ ସହିତ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ, ମନ୍ତ୍ର ଚୈତନ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସାଧକକୁ ମନ୍ତ୍ରସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନ୍ତ୍ରରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ । ମନ୍ତ୍ର ଭକ୍ତକୁ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଅନ୍ତିମ ଚକ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାର ଆତ୍ମାକୁ ଗୋଟିଏ ଚକ୍ରରୁ ଅନ୍ୟ ଚକ୍ରକୁ ନେଇଯାଇଥାଏ । ଧ୍ରୁବଙ୍କୁ ନାରଦ ଋଷିଙ୍କର ବତାଇଥିବା ଦ୍ୱାଦଶ ଅକ୍ଷର ମନ୍ତ୍ର "ଓଁ ନମୋ ଭଗବତେ ବାସୁଦେବାୟ", ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଧ୍ରୁବ ଶ୍ରୀହରିଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପାଇଥିଲେ । ପ୍ରହ୍ଲାଦ "ନାରାୟଣ-ମନ୍ତ୍ର" ଜପ ଦ୍ୱାରା ମହାବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପାଇଥିଲେ । ବାଲ୍ମୀକି 'ମରା-ମରା' ଜପ କରିଥିଲେ ତାହା 'ରାମ-ରାମ' ହୋଇଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଏହି ଜପ ଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ପଣ୍ଢାର ପୁରର ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତିର ନାମ 'ବିଠଲ' ଏବଂ ଏହି 'ବିଠଲ-ବିଠଲ' ଡ଼ାକି ଡ଼ାକି ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ସନ୍ଥ ତୁକାରାମ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଠାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ।

## ଚିନ୍ତନ-ପୂରଣ-ଏକୀକରଣ

ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନରେ ଯେଉଁ ତିନି ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୁଏ ତାହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକର । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଚିନ୍ତନ-ପୂରଣ ଏବଂ ଏକୀକରଣ । ଏହା ଆଉ ଗୋଟିଏ ତ୍ରିପୁଟୀ ଅଟେ । ଏହି ତିନୋଟି ଶବ୍ଦକୁ ମନେରଖି ସାଧନା କାଳରେ ଏହାକୁ ଦୋହରାଇଲେ ଏଥିରୁ ଅନେକ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।

ଆତ୍ମା ଉପରେ ଚିନ୍ତା କର । ମନକୁ ନିଜର ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କର । ପୁନଶ୍ଚ ଭ୍ରମର-କୀଟ-ନ୍ୟାୟ ଅନୁସାରେ ମନ ବ୍ରହ୍ମ ସହିତ ଏକାକାର ହୋଇଯାଏ । ଯେପରି ତୁମେ ଚିନ୍ତା କରିବ, ସେହିପରି ତୁମେ ହୋଇଯିବ । ଚିନ୍ତନ କର ତୁମେ 'ବ୍ରହ୍ମ' ବୋଲି । ତୁମେ ବ୍ରହ୍ମ ପାଲଟି ଯିବ ।

ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ବିଷୟବସ୍ତୁରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ଗଭୀର ଚିନ୍ତନ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ବିଷୟ ସଂପର୍କ ଚେତନା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସବିତର୍କ ସମାଧିର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ କାରଣ, ବିଶ୍ଳେଷଣ ଏବଂ ସଂଶ୍ଳେଷଣ (ପୂର୍ବାପର ବିଚାର ପ୍ରଣାଳୀ), ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ନିରପେକ୍ଷ ବିବେଚନା ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହା ସବିତର୍କ ସମାଧି ଅଟେ । ବର୍ତ୍ତମାନ କୌଣସି ଦୂଷିତ ବିଚାର ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଯାଏ । ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ସହିତ ଦାର୍ଶନିକ ଗ୍ରନ୍ଥର ଗଭୀର ଅଧ୍ୟୟନ ସମାଧିର ଏକ ରୂପ ଅଟେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ ସାଂସାରିକ ବିଚାରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଧ୍ୟାନ ଗଭୀର ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ତୁମେ କେବଳ କାରଣ-ଶରୀର ଦ୍ୱାରା କ୍ରିୟା କରିଥାଅ । କାରଣ-ଶରୀରର ଚେତନା ତୁମର ସାଧାରଣ ଚେତନା ହୋଇଯାଏ । ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ କାରଣ-ଶରୀର ଚେତନା ଥାଏ । ଶ୍ରୀ ଗୌରାଙ୍ଗ, ତୁକାରାମ, ତୁଳସୀ ଦାସ ଆଦି ଭକ୍ତମାନେ ନିଜକୁ କାରଣ-ଶରୀରରେ ମିଶାଇ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ କାରଣ-ଶରୀର-ଚେତନା ଥିଲା । କାରଣ-ଶରୀର-ଚେତନା ଥିବା ଭକ୍ତ, ଏହି ମାଂସମୟ ଶରୀରରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ବାସୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ବା ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ ସହିତ ଏକ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତାହାଙ୍କୁ ଦିବ୍ୟ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ତଥାପି ତାଙ୍କର ଏକ ପତଳା ବାୟବୀୟ ଶରୀର ଥାଏ । ସେ ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖିଥା'ନ୍ତି । ଯେପରି ଘୂର୍ଣ୍ଣିଜଳ ସମସ୍ତ ଜଳରାଶିରେ ମିଶିଯାଏ, ତଥାପି ତାହାର ପୃଥକ ସତ୍ତା ଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସେହି ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର କାରଣ-ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ।

## ବେଦାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ସମାଧି କିପରି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ

ଜପ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଦାନ, ଯଜ୍ଞ, ଜପ ଏବଂ ନିଷ୍କାମ ସେବା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କର, ତା'ପରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ମନକୁ ଲଗାଅ । ମନର ସଂକଳ୍ପ-ବିକଳ୍ପକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ । ମନର ଗତିକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ରୋତ ସହିତ ମିଶାଇ ଦିଅ । 'ମୁଁ', 'ତୁମେ', ଘଟ, ପଟ ପ୍ରଭୃତି ନାନା-ଭାବ, ଦ୍ୱୈତ-ଭାବକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ସେସବୁ ଜାଗାରେ କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ-ଭାବନା ରଖ । ତେବେ ଯାଇ ସମାଧି ଆପେ ଆପେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ଅହଂକାରକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଚାରୋଟି ଉପାୟ ଅଛି ଯଥା- ଦୁଇଟି ଅଦ୍ୱୈତ ଉପାୟ (ସାକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ) ତୃତୀୟଟି ଭକ୍ତର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଅବାଧ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମ ନିବେଦନ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥଟି ନିଷ୍କାମ କର୍ମଯୋଗୀମାନଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମତ୍ୟାଗ ।

ନକାରାତ୍ମକ ବେଦାନ୍ତର ଉପାୟ ହେଉଛି- 'ମୁଁ ଶରୀର ନୁହେଁ', 'ମୁଁ ମନ ନୁହେଁ', 'ବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ୟଂ ଜଗତ୍ ମିଥ୍ୟା, ଜୀବୋ ବ୍ରହ୍ମୈବ-ନା ଅପରଃ' । କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ ହିଁ ସତ୍ୟ ଅଟେ । ଜଗତ୍ ମିଥ୍ୟା ଅଟେ । ଜୀବ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଏକ ଅଟନ୍ତି । ଶରୀର ବି ଜଗତର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଟେ । ଏହି ଭାବନା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କର । ଅହଂଭାବ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ସକାରାତ୍ମକ ଉପାୟ ହେଉଛି- ଆତ୍ମାହିଁ ସବୁକିଛି ଅଟେ- 'ସର୍ବଂଖଲ ବିଦମ୍ ବ୍ରହ୍ମ' - ସବୁକିଛି ବ୍ରହ୍ମ ଅଟନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମର ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନାହିଁ ।

## ସମାଧି ପାଇଁ ସାଧନାରେ ବୁଦ୍ଧିମତାପୂର୍ଣ୍ଣ ମିତାଚାର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ

ତୁମେ ଯଦି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ-କାରଣ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିପାରିବ, ତେବେ ମନର ସମସ୍ତ ବନ୍ଧନ ଛିନ୍ନ ହୋଇଯିବ, ସମସ୍ତ ସଂଶୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ସମସ୍ତ କର୍ମ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବ ।

"ଭିଦ୍ୟତେ ହୃଦୟ ଗ୍ରନ୍ଥିଃଛିଦ୍ୟନ୍ତେ ସର୍ବ ସଂଶୟାଃ ।
କ୍ଷୀୟନ୍ତେ ଚାସ୍ୟ କର୍ମାଣୀ ତସ୍ମିନ୍ ଦୃଷ୍ଟେ ପରାବରେ ।।"

ଗୋଟିଏ ବୁଦ୍ଧିହୀନ ମହୁମାଛି ଏକଥା ଜାଣିକରି ଯେ ଅମୁକ ବୃକ୍ଷରେ ଫୁଲ ଫୁଟିଛି; ବଡ଼ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ଯାଇ ସେ ଗଛକୁ ଟପି ଆଗକୁ ଚାଲିଯାଏ, ପୁଣି ଫେରିକରି ଯେତେବେଳେ ସେ ଫୁଲ ପାଖୁ ଆସି ପହଞ୍ଚେ, ସେତେବେଳକୁ ଫୁଲରୁ ରସ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବୋକା ମହୁମାଛି ଅତି ମନ୍ଦ ଗତିରେ ଯାଏ ଏବଂ ସେ ଯେତେବେଳେ ଫୁଲ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚେ ସେତେବେଳକୁ ଫୁଲର ରସ ସରିଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଚତୁର ମହୁମାଛି ଅପର ପକ୍ଷରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଗତିରେ ଯାଇ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ସେଗୁଡ଼ିକର ରସରେ ନିଜର ହୃଦୟକୁ ତୃପ୍ତ କରେ, ସେଥିରୁ ମଧୁ ତିଆରି କରେ ଏବଂ ତାହାର ସ୍ୱାଦରୁ ସୁଖ ପାଇଥାଏ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ଜଳ ପାତ୍ରରେ ଥିବା ପଦ୍ମ ପତ୍ର ଉପରେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର କାର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ମୂର୍ଖ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଯୋରରେ ଛୁରୀ ଚଳାଇ ହୁଏତ, ପଦ୍ମ ପତ୍ରଟିକୁ ଦୁଇ ଟୁକୁରା କରିଦିଏ ନଚେତ୍ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ ମୂର୍ଖ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ କାଟି ପକାଇବା ବା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବା ଭୟରେ ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ବି ସେ ପତ୍ରକୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ସାହାସ କରେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଜଣେ ଚାଲାକ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାନ୍ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଛୁରୀ ଚଳାଏ, ନିଜର

ପାଠ୍ୟକ୍ରମକୁ ଶେଷ କରେ ଏବଂ ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ଠିକ୍ ଏହି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜ ବ୍ୟବସାୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଧନ ଉପାର୍ଜନ କରେ ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ନିଅ- ରାଜାଙ୍କର ଆଦେଶ ଘୋଷିତ ହୁଏ ଯେ "ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଳିଶ ଗଜ ଲମ୍ବ ବୁଢ଼ିଆଣୀ ଜାଲ ଆଣି ପାରିବ, ତାହାକୁ ପୁରସ୍କାର ସ୍ୱରୂପ ଚାରି ହଜାର ମୁଦ୍ରା ମିଳିବ ।" ଜଣେ ମୂର୍ଖ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀଘ୍ରତାର ସହିତ ଜାଲକୁ ଟାଣି ପକାଏ ଏବଂ ଯାଗା ଯାଗା ଛିଣ୍ଡାଇ ପକାଏ ମଧ୍ୟ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମୂର୍ଖ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ, କାଳେ ଜାଲଟି ଛିଣ୍ଡିଯିବ ସେ ନିଜ ହାତରେ ଜାଲଟିକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ବି ସାହାସ କରେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଜଣେ ଚତୁର ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ବାଡ଼ିର ଅଗରେ ଜାଲଟିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତାକୁ ନେଇଯାଏ ଏବଂ ପୁରସ୍କାର ପାଏ ।

ଚତୁର୍ଥ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି- ଗୋଟିଏ ମୂର୍ଖ ନାବିକ ପ୍ରବଳ ପବନ ଚାଲବା ସମୟରେ ଡ଼ଙ୍ଗାରୁ ପାଲକୁ ମେଲାଇଦିଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଡ଼ଙ୍ଗାଟି ପବନର ଯୋରରେ ନିଜର ମାର୍ଗରୁ ଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମୂର୍ଖ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଧୀର ପବନରେ ମଧ୍ୟ ପାଲଟି ଓହ୍ଲାଇ ନିଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଡ଼ଙ୍ଗାଟି ଯେଉଁଠି ଥିଲା ସେଇଠି ରହିଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଚତୁର ନାବିକ ଜଣକ ଧୀର ପବନରେ ମଧ୍ୟ ପାଲଟି ଟାଣିଦିଏ ଏବଂ ଯୋର ପବନ ବହିଲେ ପାଲଟିକୁ ଓହ୍ଲାଇ ନିଏ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ଏହି ପ୍ରକାର ଯେତେବେଳେ ଗୁରୁଜୀ ନିଜର ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ସୂଚିତ କରନ୍ତି ଯେ କେହି ତେଲକୁ ଏଠି ସେଠି ନ ପକାଇ ନଳୀ ଭିତରେ ପୁରାଇ ଦେଇପାରିବ, ତାହାକୁ ପୁରସ୍କାର ମିଳିବ । ମୂର୍ଖ ଛାତ୍ର ପୁରସ୍କାର ଲୋଭରେ ଜଲଦି ଜଲଦି ତେଲ ପୁରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏବଂ ତେଲ ଢ଼ାଳି ପକାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମୂର୍ଖ ଛାତ୍ରଟି ତେଲ ଢ଼ାଳିଯିବା ଭୟରେ ତେଲ ଭର୍ତ୍ତି କରେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଜଣେ ଚତୁର ଛାତ୍ର ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ତେଲ ଭର୍ତ୍ତିକରେ ଏବଂ ପୁରସ୍କାର ପାଏ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ସାଧନାରେ ସଫଳତାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଜଣେ ସାଧକ କହିଥାଏ- "ମୁଁ ଶୀଘ୍ର ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେବି," ଏବଂ ପ୍ରବଳ ଚେଷ୍ଟା କରେ, କିନ୍ତୁ ତାହାର ମନ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଥକି ପଡ଼େ ଏବଂ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ସେ ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସାଧକ ପ୍ରବଳ ଚେଷ୍ଟା କରିବାରେ ଦୋଷ ବାହାର କରେ ଏବଂ ସେ ନିଜର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଛାଡ଼ିଦିଏ ଏହା କହି ଯେ- "ସମାଧିରେ ମୋର କ'ଣ ବା ଲାଭ ହେବ ବର୍ତ୍ତମାନ ।" ତା'ର ମନରେ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ଅତିରିକ୍ତ ଶୀଥିଳତା ଯୋଗୁଁ ଆଳସ୍ୟତା ଆସିଯାଏ ଏବଂ ସେ ମଧ୍ୟ ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାରେ ଅସଫଳ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବୁଝିବା ଶକ୍ତି ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ସହିତ ସମାନ ଶକ୍ତିରେ ଏହି ମନକୁ ଆଳସ୍ୟରୁ ଏହି ବିକ୍ଷିପ୍ତ ମନକୁ ଚିନ୍ତନ- ବିକ୍ଷେପରୁ ମୁକ୍ତ କରି ଧିରେ ଧିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ, ସେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମରେ ପହଞ୍ଚି କରି ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି (ଅଦ୍ୱୈତ ନିଷ୍ଠା) ପ୍ରାପ୍ତ କରିନିଏ । ତୁମେ ବି ଏହି ପ୍ରକାରର ସାଧକ ହୁଅ ।

ମୌନ ରୁହ । ନିଜକୁ ଜାଣ । ସେହି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ଜାଣ । ତାହାଙ୍କ ଠାରେ ମନକୁ ମିଳାଇ ଦିଅ । ସତ୍ୟ ବହୁତ ପବିତ୍ର ଏବଂ ସରଳ ଅଟେ ।

❑❑❑

# ୩୫

# ମନୋନାଶ

## (MANONASA)

ଅଜ୍ଞାନ ଓ ଅବିବେକିତା ଯୋଗୁଁ ନିଜର ମିଥ୍ୟା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଭାବେ ଏବଂ ନିଜକୁ ସମସ୍ତ କର୍ମର କର୍ତ୍ତା ବୋଲି ମାନିନିଏ ଏବଂ ଏପରି ଭାବିବା ଦ୍ୱାରା ଅହଂକାରୀ ହୋଇଯାଏ । ସେ କଳ୍ପନା କରେ "ମୁଁ ବନ୍ଧନରେ ଅଛି ।" ସେ ନିଜକୁ ଜୀବାତ୍ମାଠାରୁ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ଭାବେ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ଜୀବାତ୍ମା ହୋଇଯାଏ । ଭଲ କର୍ମ ଓ ଖରାପ କର୍ମ କରିବା ଓ ତା'ର ଫଳ ଭୋଗ କରିବାର ଉତ୍ତର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜ ଉପରକୁ ନେଇଥାଏ । ମନ ହେଉଛି କର୍ମର କର୍ତ୍ତା, ତେଣୁ କର୍ମର ଦାୟିତ୍ୱ ତା'ରି ଉପରେ ହିଁ ଥାଏ ।

ମନ ଆତ୍ମାକୁ ଘେରି କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଘେର । ମନ ଜୀବାତ୍ମାକୁ ବିଷୟ ମଧ୍ୟକୁ ଟାଣି ଆଣେ । ଜୀବାତ୍ମା ମନର ଅଭ୍ୟାସ- ଚୈତନ୍ୟ ଅଟେ । ମନ ଏବଂ ଜୀବାତ୍ମା ସବୁବେଳେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଥାଆନ୍ତି । ଜଣକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଠାରୁ ଅଲଗା କରି ହେବ ନାହିଁ । ଆତ୍ମାକୁ କଳାବାଲା ମନକୁ, ବିଚାର, ମନନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଉପରେ ନିଦିଧ୍ୟାସନ ଦ୍ୱାରା ମାରିଦିଅ ।

ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ସମଗ୍ର ସଂସାରକୁ ଗଢ଼ିବାର ଓ ଭାଙ୍ଗିବାର ଶକ୍ତି ମନର ଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଆତ୍ମହନ୍ତା ମନକୁ, ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ଷୟ କରି ବା ପ୍ରାଣାୟାମ କରି ବା ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାର ଏବଂ ମହାବାକ୍ୟ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ନାଶ କର । ସମସ୍ତ ଦୁଃଖର କାରଣ, ଏହି ମାୟାର ସଂକଟକୁ ଦୂର କରିବାର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ମନକୁ ନାଶ କରିବା । ମନୋନାଶର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାଳତ୍ରୟ- ଭୟ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଶୂନ୍ୟରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମତତ୍ତ୍ୱର ଉଦୟ ହୁଏ ।

ଯଦି ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରି ବାସନାକ୍ଷୟ, ମନୋନାଶ ଏବଂ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନର ଏକତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ ଏକ ସଙ୍ଗେ କରିବା ଦରକାର । ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ ବାରମ୍ବାର ଏକ ସଙ୍ଗେ କରାଯାଇ ନାହିଁ, ଶହେ ବର୍ଷ ବିତିଗଲେ ମଧ୍ୟ ପରମ ପ୍ରଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରି ଏହି

ତିନୋଟିର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚାଲିଲେ ହୃଦୟର ସୁଦୃଢ଼ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ନିଃସନ୍ଦେହରେ କଟିଯାଏ, ଠିକ୍ ଯେପରି ପଦ୍ମ ଫଳର ନାଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗିଲେ ତା'ର ଭିତରେ ଥିବା ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ।

## ମନୋନାଶର ଅର୍ଥ

ମନୋନାଶର ଅର୍ଥ ଆତ୍ମାର ନାଶ ନୁହେଁ । ବେଦାନ୍ତିକମାନେ ମନକୁ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଥା'ନ୍ତି, ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ନୀଚ । ଏଥିରୁ ନିକୃଷ୍ଟ ମନକୁ ଯାହା ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ, ନାଶ କରିବାକୁ ମନୋନାଶ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ବାସନା, ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ଅହଂକାରଗୁଡ଼ିକର ନାଶ କରିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ମନୋନାଶ ବା ଅମନସ୍କତା ଅଟେ । ଅହଂକାର, ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ଷୟ କରି ଦେବାହିଁ ମନୋନାଶ ଅଟେ । ବାସନାଗୁଡ଼ିକର ବିନାଶରେ ମନୋନାଶ ହୋଇଥାଏ । ମନୋନାଶର ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ ଗୋଟିଏ ଖଣ୍ଡା ଆଣି ମନକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପକାଇବା ।

ମନୋନାଶର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- ମନର ବର୍ତ୍ତମାନ ରୂପ (ଭାବୁକ ତଥା କାମୁକ ମନ)କୁ ମାରିଦେବା- ଯାହାକି ଅଭେଦ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଭେଦକୁ ଦେଖେ ଏବଂ ଯିଏ ଶରୀର ଓ ଆତ୍ମାକୁ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ମାନିନିଏ । ଯଥାର୍ଥରେ ଏହାର ନାଶର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- ଏହାର ସମଷ୍ଟି, ଚେତନାରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବା ଏବଂ ତତ୍ ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଅତି ଜାଗତିକ ଚେତନାର ଉଦୟ ହୁଏ ।

ବହୁସଂଖ୍ୟକ ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ଅନ୍ନମୟ କୋଷରେ ବଞ୍ଚି ରହିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା କେବଳ ଶରୀରକୁ ଧୋଇବା, ଖାଇବା ଏବଂ ଭଲ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆଡ଼କୁ ଥାଏ । କେବଳ ଏତିକି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସୀମିତ ଥାଏ । ଶିକ୍ଷିତ ବୋଲି କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅନ୍ନମୟ କୋଷରେ ରହିଥା'ନ୍ତି । କେବେ କିପରି ଏମାନେ ମନମୟ କୋଷରେ ରହନ୍ତି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକ ଏବଂ ବିବେକୀମାନେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷରେ ରହିଥା'ନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ବିକାଶ ଅମୂର୍ତ୍ତ ଚିନ୍ତନ ତଥା ତର୍କ, ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ, ବ୍ରହ୍ମଚିନ୍ତନ ତଥା ଉପନିଷଦ, ଯୋଗ ବଶିଷ୍ଠ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମସୂତ୍ରର ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ବେଦାନ୍ତ-ସାହିତ୍ୟର ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ତୁମକୁ ନିଜର ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ବିକାଶ କରିବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଯିବ । ମନ ତୁମକୁ ଠକିବା ଏବଂ ଦୁଃଖ ଦେବା ବନ୍ଦ କରିଦେବ ।

## ଅନ୍ତଃକରଣର ଲୟ ଚିନ୍ତନ

ମନ ମହତ୍ ବା ବୁଦ୍ଧିରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୁଦ୍ଧି ସମଷ୍ଟି ବୁଦ୍ଧିରେ ମିଶିଯାଏ, ସମଷ୍ଟି ବୁଦ୍ଧି ଅବ୍ୟକ୍ତରେ ଏବଂ ଅବ୍ୟକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଲୟ ଚିନ୍ତନ ବା ଅନ୍ତଃକରଣ ବା ମନ ।

ସମ୍ଭାବୀ-ମୁଦ୍ରା, ଭ୍ରୂକୁଟୀ ଦୃଷ୍ଟି, ନାସିକାଗ୍ର ଦୃଷ୍ଟି, ନାଦାନୁସନ୍ଧାନ, ଏହି ସମସ୍ତ ଲୟ ଯୋଗର ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନର ଲୟ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଉନ୍‌ମନୀ ଅବସ୍ଥା ଉପରକୁ ଆସିଥାଏ । ଲୟ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଉନ୍‌ମନୀ ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଯେପରି ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ଭାବ ସମାଧି । ସମ୍ଭାବୀ-ମୁଦ୍ରାରେ ଆଖି ବାହାର ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂଯତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ କରଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ବ୍ୟାପାର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଜୀବତ୍ୱ (ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଗତି) ବି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ବ୍ରହ୍ମତ୍ୱ ରହିଯାଏ । ଏହା କେବଳ ଅସ୍ତି ଅଟେ ।

## ମନୋନାଶର ଦୁଇଟି ପ୍ରକାର

ମନୋନାଶ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଟେ । ଯଥା- (୧) ସ୍ୱରୂପ ମନୋନାଶ, ମନର ସ୍ୱରୂପର ବିନାଶ, ଜୀବନ ମୁକ୍ତଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେପରି ହୋଇଥାଏ, (୨) ଅରୂପ ମନୋନାଶ, ମନର ଆକାରର ବିନାଶ, ବିଦେହ- ମୁକ୍ତମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେପରି ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଥା'ନ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି ମନର ଆକାର ସହିତ ବିନାଶ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଆକାରବିହୀନ ମନର ବିନାଶ ।

## ମନୋନାଶ କିପରି ହେବ

ମନୋନାଶ ପାଇଁ ପାଞ୍ଚଟି ଉପାୟ ଅଛି । ଦୁଇଟି ଯୋଗ ମାର୍ଗର ଉପାୟ, ତିନୋଟି ଜ୍ଞାନମାର୍ଗର ଉପାୟ । (୧) ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଭାବନାର ଉଦୟ ହେବ, ତାକୁ ବିଦା କରିଦିଅ । ନିଜର ମନକୁ କୁହ- 'ନେତି, ନେତି' ଏ ଭାବନା ନୁହେଁ, ଏ ଭାବନା ନୁହେଁ, ମୋର ଏପରି ଭାବନା ଦରକାର ନାହିଁ । (୨) ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା, ଯେଉଁ ଭାବନା ମନରେ ଉଦ୍ରେକ ହେବ, ତା'ର ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବନା ମନରେ ଆଣ, ଯେପରି ଘୃଣା ବଦଳରେ ପ୍ରେମ, ଭୟର ପ୍ରତିପକ୍ଷରେ ସାହାସ ଇତ୍ୟାଦି । (୩) ସଦା ବ୍ରହ୍ମଭାବନା ରଖ, ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ଆପେ ଆପେ ମରିଯିବ । (୪) ତୁମେ ମନକୁ କେବଳ ସାକ୍ଷୀ

ରୂପରେ ଦେଖ, ଉଦାସୀନ ରୁହ । (୫) ସବୁବେଳେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନ କର 'ମୁଁ କିଏ ?' ସମସ୍ତ ଭାବନା ମରିଯିବ । ବିଚାରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ନେତି ନେତି ବା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା ଠାରୁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ଅଟେ ।

ସଂକଳ୍ପ, ଇଚ୍ଛା, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, ଅହଂକାର ଏବଂ ମନ ହେଉଛି ଜୀବରୂପୀ ପ୍ରାସାଦର ଛଅଟି ଇଟା । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବା ଜୀବ ରୂପୀ ଝଞ୍ଜିରର ଛଅଟି କଡ଼ି । ଗୋଟିଏ ଇଟା ବା ଗୋଟିଏ କଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାସାଦ ବା ଝଞ୍ଜିରଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ ନିତ୍ୟ ଏହି ମନରୂପୀ ବୃକ୍ଷର ସଂକଳ୍ପ-ନାମକ ଶାଖାଗୁଡ଼ିକୁ କାଟିଚାଲ ଏବଂ ଶେଷରେ ମନରୂପୀ ବୃକ୍ଷକୁ ସମୂଳେ ଉପାଡ଼ି ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ । ଶାଖାଗୁଡ଼ିକ କାଟିବା ଏକ ଗୌଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ମୂଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି 'ମୁଁ'କୁ ହଟାଇ ଏହି ବୃକ୍ଷକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାଟା, କାରଣ ଯଦି ସତ୍‌କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଏହି ମନବୃକ୍ଷର ଚେର ଅହଂଭାବକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ, ଏ ବୃକ୍ଷ ଆଉ ଥରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ନାହିଁ ।

ଶକ୍ତି, ସମ୍ପତ୍ତି, ଧନ ଏବଂ ବିଦ୍ୟା ଅଭିମାନ 'ମୁଁ ର ଭାବନା'କୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନକୁ ବି ସ୍ଥୁଳ କରିଦେଇଥାଏ । ଅଭିମାନ ଏବଂ ମନକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଏକ ସୂତା ପରି କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବ, ଏହାକୁ ତନୁ-ମାନସୀ ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ (ହଠ ଯୋଗମାର୍ଗ) ଦ୍ୱାରା ବା ଚିତ୍ତ-ବୃତ୍ତି-ନିରୋଧ- 'ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧଃ' (ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କର ରାଜଯୋଗ ମାର୍ଗ) ଦ୍ୱାରା ମନୋନାଶ କରାଯାଇ ପାରେ । ମନର ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣାବରୋଧ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା ମନର ନିରୋଧ ହୁଏ । କାରଣ ପ୍ରାଣ ଏବଂ ମନର ସମ୍ବନ୍ଧ ଏକ । ଧ୍ୟାନର ସମୟରେ ଶ୍ୱାସର ଗତି ଧିର ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଏ କଥା ଜଣାଅଛି । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଆସିଲେ, ପ୍ରାଣ ସ୍ୱୟଂ ବିନା କୌଣସି ଚେଷ୍ଟାରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମନୋନାଶ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କେବଳ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ନିରନ୍ତର ଶୁଦ୍ଧ ଭାବନା ହୃଦୟରେ ଆଣିଲେ ପ୍ରାକୃତିକ କୁମ୍ଭକ ଆସିଯିବ ଏବଂ ହୃଦୟରେ ମନର ବିଳୟ ହୋଇଯିବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ସେହି ପରମଗତି

ଯାହାକୁ ଋଷିମାନେ କାମନା କରିଥା'ନ୍ତି । ମନର ବିଲୟ ହେବା ପରମାନନ୍ଦ ବା ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ଆତ୍ମାର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଦ୍ୱାରା ମନୋନାଶ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନନ୍ତ ସୁଖ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସାକ୍ଷାତ୍‌କାରରେ ଦ୍ରଷ୍ଟା, ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟ ଏକ ହୋଇଯାଏ ।

## ମନୋନାଶ ଏବଂ ମନୋଲୟ

ଧ୍ୟାନର ବସ୍ତୁରେ ମନର କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ବିଲୟକୁ ମନୋଲୟ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଧ୍ୟାନ କର ସେତେବେଳେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମନ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତିରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ମନୋଲୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନ ନିଜର କାରଣ ମୂଳ ଅବିଦ୍ୟାରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ ।

ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ମନୋଲୟ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ । ମନୋଲୟରେ ମନ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ମନୋଲୟ ତୁମକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ । କେବଳ ମନୋନାଶ ତୁମକୁ ମୋକ୍ଷ ଦିଆଇ ପାରେ । ମନୋନାଶରେ ମନର ପୁନଃ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ମନୋନାଶ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

# ୩୬

# ମନର ତୁଳନା

# (THE MIND COMPARED)

## ମନ ଭୂତ ପରି ଅସ୍ଥିର

ମନ ଗୋଟିଏ ଭୂତ ପରି ଅସ୍ଥିର ଅଟେ । ଏକଦା ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପଣ୍ଡିତ ନିଜର ମନ୍ତ୍ର ସିଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଭୂତକୁ ନିଜର ବଶ କରି ନେଇଥିଲେ । ସେହି ଭୂତ ପଣ୍ଡିତଙ୍କୁ କହିଲା, "ମୁଁ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ତୁମ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ କରିଦେଇ ପାରେ, ତୁମକୁ ସବୁବେଳେ ମୋତେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମେ ମତେ ଗୋଟିଏ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିନା କାର୍ଯ୍ୟରେ ରଖିବ, ତେବେ ମୁଁ ତୁମକୁ ତତ୍କାଳ ଗିଳି ଦେବି ।" ବ୍ରାହ୍ମଣ ସେଥିରେ ରାଜି ହେଲେ । ଭୂତ ପଣ୍ଡିତଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀ ଖୋଳି ଦେଲା, ତାଙ୍କର କ୍ଷେତରେ ହଳ ଚଳାଇ ଦେଲା ଏବଂ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଅନେକ କାମ କରିଦେଲା । ଏବେ ପଣ୍ଡିତ ଭୂତକୁ ଆଉ କିଛି କାମ ଦେଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ଭୂତ ପଣ୍ଡିତଙ୍କୁ ଧମକାଇଲା- "ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋ ପାଇଁ କୌଣସି କାମ ନାହିଁ, ମୁଁ ତୁମକୁ ଗିଳି ପକାଇବି" । ପଣ୍ଡିତ ବି ବହୁତ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ପଶିଲା ନାହିଁ ସେ କ'ଣ କରିବେ ବୋଲି । ସେ ତାଙ୍କ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ସମସ୍ତ କଥା କହିଲେ । ତାଙ୍କ ଗୁରୁ କହିଲେ- ହେ ଚେଲା, ନିଜ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ କର । ନିଜ ଘର ସାମ୍ନାରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦୃଢ଼ ଓ ଚିକ୍କଣିଆ ଖମ୍ବ ପୋତିଦିଅ, ତା' ଦେହରେ ଜଡ଼ା ତେଲ, ମହମ ଓ ଅନ୍ୟ ଚିକ୍କଣିଆ ଜିନିଷ ଲଗାଇ ଦିଅ । ଭୂତକୁ କୁହ ସେହି ଖମ୍ବ ଉପରେ ଦିନ ରାତି ଚଢ଼ିବାକୁ ଓ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ । ଚେଲା ଠିକ୍ ସେହିପରି କଲା ଓ ଭୂତକୁ ଆୟତ୍ତାଧିନ କରିନେଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୂତ ପୁରାପୁରି ନିରୁପାୟ ହୋଇଗଲା । ସେହିପରି, ତୁମର ଉଚିତ୍ ହେବ ମନକୁ ସବୁବେଳେ କିଛି ନା କିଛି କାମ ଯଥା- ଜପ, ଧ୍ୟାନ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସେବା, କୀର୍ତ୍ତନ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ଦେବା । ତାହାକୁ ସଦାବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ କାମରେ ଲଗାଇ ରଖ । ତେବେ ଯାଇ ମନ ସହଜରେ ତୁମର ବଶ ହୋଇପାରିବ । ତୁମେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିର ରହି ପାରିବ ।

## ପାରଦ ପରି ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇଯାଏ

ମନର କ୍ରିୟାକୁ ଗତିଶୀଳ ପାରଦ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇ ପାରେ । ଯଦି ତୁମେ ଅଳ୍ପ କିଛି ପାରଦ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିଦେବ ତେବେ ଏହା ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ, ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଖେଳେଇ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ସେହି ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ଆଉ ଗୋଟେଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସେହିପରି ମନର କିରଣ ବି ଅନେକ ଦିଗରେ (ବିଷୟଭୋଗ) ଖେଳେଇ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଏକାଠି କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

## ରାସ୍ତାର ବୁଲା କୁକୁର ପରି ନିର୍ଲଜ୍ଜ ଅଟେ

ମନର ତୁଳନା ରାସ୍ତାରେ ବୁଲୁଥିବା ଏକ ନିର୍ଲଜ୍ଜ କୁକୁର ସହିତ କରାଯାଇ ପାରେ, ଯାହାର ଶରୀରରେ ଅନେକ ଘା ହୋଇଯାଇଛି । କୁକୁରଟି ଗୋଟିଏ ଘରର ଦ୍ୱାରକୁ ଯାଏ । ତାକୁ କେହି ପଥର ମାରେ ଏବଂ ସେ ପଳାଇ ଯାଏ । ସେ ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଘରକୁ ଯାଏ । ସେଠି ବି ଖୁବ୍ ମାଡ଼ ପଡ଼େ ତା' ଉପରେ । ସେ ପୁଣି ପ୍ରଥମ ଘରକୁ ଫେରି ଆସେ ଯେଉଁଠାରେ ତା' ଉପରକୁ ପଥର ପକାହୋଇଥିଲା । ଏଥର ତା' ଉପରକୁ କେହି ବଡ଼ ପଥର ମାରେ ଏବଂ ତା' ଦେହରେ ପୁଣି ଏକ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯାଏ । ବାରମ୍ବାର ଏହି ବଡ଼ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ କୁକୁର ତା'ର ବୁଲିବା ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ସେହିପରି ମନ ବିଷୟଭୋଗ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିଥାଏ, ଯଦିଓ ଏଥିରେ ତାକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ, ଦୁଃଖ, ଶୋକ ଏବଂ ବେଦନା ମିଳିଥାଏ । ସେ କେବେବି ତା'ର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ଏହି ନିର୍ଲଜ ମନକୁ ପିଟିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଭାବ ସହିତ 'ଓଁକାର' ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ତାହାକୁ ତା'ର ନିଜର ଉତ୍ପତ୍ତି ବା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ପାଖକୁ ଫେରାଇ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ଆତ୍ମାର ଅନନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଚାଖିବାକୁ ଦିଅ । ତେବେ ଯାଇ ସେ ତା'ର ନିତ୍ୟ ଶାନ୍ତିର ନିବାସ ଓଁରେ ବିଶ୍ରାମ ପାଇବ ।

## ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ପରି ଡ଼େଇଁଥାଏ

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଟେନିସ୍ ଖେଳ, ସେତେବେଳେ ବଲ୍‌ଟି ଆକାଶରେ ବହୁତ ଉପରକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ତା'ର ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଭୂମି ଉପରେ ଆସି ପଡ଼େ । ସେହିପରି ନୂତନ ସାଧକମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନର ଆରମ୍ଭରେ ତାଙ୍କର ମନ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଦିବ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣରେ ରହେ ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ତୁରନ୍ତ ତଳକୁ ଖସି ଆସି ନିଜର ପୁରୁଣା ଖରାପ ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ି

ନିରର୍ଥକ ଘୃଣାସ୍ପଦ ଭାବନାରେ ସଂଲଗ୍ନ ରହେ । ଉନ୍ନତଶୀଳ ଆତ୍ମାର ନୂତନ ଜ୍ୟୋତି ଏହି ବିଭସ୍ତ ଭାବନା ଦେଖି ଥରି ଉଠେ । ଏଥିପାଇଁ ତୁମେ ମୋଟେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । ଠିକ୍ ଯେପରି କୌଣସି ସୁଦକ୍ଷ ହାତର ପ୍ରହାରରେ ବା ବୁଲାଇ କରି, ପୁଣି ବଲ୍‌ଟିକୁ ଆକାଶର ଉଞ୍ଚାକୁ ଉଠାଇଦିଏ, ସେହିପରି ତୁମେ ବି ଯତ୍ନ କରି ମନକୁ ପୁଣି ଦିବ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚ ଶିଖର ଉପରକୁ ଉଠାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

## ଦର୍ପଣ ପରି ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ କରେ

ମନୁଷ୍ୟର ମନକୁ ଦର୍ପଣ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ, ଯହିଁରେ ବ୍ରହ୍ମତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଥାଏ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଯେତେଥର ତୁମେ ଜାଣ, ତାହା ତୁମର ମନର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଯେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ କି ନାହିଁ । ଜଣେ ଅନ୍ଧ କୌଣସି ରଙ୍ଗ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ, କିମ୍ବା କାଲ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣି ପାରେ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଦୁର୍ବଳ ମନର ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ଦାର୍ଶନିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପ୍ରକଟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । "ନ୍ୟାୟମାତ୍ମ-ବଳହୀନେନ ଲଭ୍ୟଃ ।" ମନରେ ଯଦି କୌଣସି ମଇଳା ବା ତ୍ରୁଟି ଥିବ ତେବେ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ବି ବିକୃତ ବା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଦେବ । ସ୍ୱାର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କାମନା ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ, ମନ ରୂପୀ ଯନ୍ତ୍ର ଏବଂ ପ୍ରକଟ ହେବାର ତତ୍ତ୍ୱର ମଝିରେ ରହିଯାଏ । ଗୁପ୍ତ ବାସନା ସାଧକକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଗଭୀର ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ସର୍ବଦା ମନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ କର୍ତ୍ତାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକରଣର ପ୍ରକୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେତେବେଳେ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଯଦି ତୁମେ ଗୋଟିଏ କୁକୁର ସାମ୍ନାରେ ଖଣ୍ଡେ ରୁଟି ଓ ଗୋଟିଏ ଦର୍ପଣ ରଖିଦେବ, ତେବେ କୁକୁର ଦର୍ପଣରେ ତା'ର ପ୍ରତିବିମ୍ବକୁ ଦେଖି ଭୁକିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ସେ ମୂର୍ଖତାବଶତଃ ଭାବିବ ଯେ ସେଠାରେ ଅନ୍ୟ ଏକ କୁକୁର ଅଛି ବୋଲି । ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ମନ ଦର୍ପଣରେ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ଠାରେ ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖିଥାଏ, ଏବଂ କୁକୁର ପରି ମୂର୍ଖତାବଶତଃ ଭାବିନିଏ ଯେ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ତାହାଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ଘୃଣା, ଈର୍ଷା ଓ ଦ୍ୱେଷରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଝଗଡ଼ା କରିଥାଏ ।

## ଦୋଳନ ଦଣ୍ଡ ପରି ଦୋହଲି ଥାଏ

ଗୋଟିଏ କାନ୍ଥ ଘଣ୍ଟାର ଦୋଳନ ଦଣ୍ଡ ଥରେ ଡ଼ାହାଣକୁ ଏବଂ ଥରେ ବାମକୁ ଦୋହଲୁଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ଦୋଳିରେ ଖେଳୁଥା'ନ୍ତି, ସେତେବେଳେ

ଦୋଳିଟି ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଅତି ଉଚ୍ଚକୁ ଯାଏ ଏବଂ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ଅତି ଉଚ୍ଚକୁ ଯାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯେଉଁ ସାଧକ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନ ହୋଇଛି, ସେମାନଙ୍କ ମନ ବି ଦୋଳନ ଦଣ୍ଡ ବା ଦୋଳି ପରି ସମାନ୍ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ କେତେବେଳେ କର୍ମଯୋଗ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସଂସାରରେ ପଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ କେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ପରାୟଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ପାଇଁ ହିମାଳୟକୁ ଦୌଡ଼ିଥା'ନ୍ତି । ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଚାଲିଥାଏ, କର୍ମ ଯୋଗ ଗ୍ରହଣ କରିବେ କି ଧ୍ୟାନଯୋଗ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ତୁମକୁ ବରାବର ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତର ସହିତ କର୍ମଯୋଗ ଅଥବା କିଛି ବର୍ଷ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ କୋଠରୀ ଭିତରେ କିମ୍ବା ଗୁମ୍ଫାରେ ନିଜକୁ ଆବଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେବ । ୬ ମାସ ପାଇଁ ସଂସାରରେ କର୍ମ କରିବା ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ୬ ମାସ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଯାଇ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଉପାୟକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ନିଶ୍ଚିତ କର । ସଂଶୟର ଗଣ୍ଠିକୁ କାଟି ଦିଅ । ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଚାଲ । ଏହାହିଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗ ଅଟେ ।

## ଟେନିସ୍ ବଲ ପରି ତଳକୁ ଖସିଥାଏ

ଯଦି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଟେନିସ୍ ବଲ୍‌କୁ ସିଢ଼ିର ଉପର ପାହାଚରୁ ତଳକୁ ପକାଇ ଦେବ, ତେବେ ତାହା ସିଢ଼ିର ମଝିରେ କୌଣସି ପାହାଚରେ ଅଟକିବ ନାହିଁ । ଏହା ତଳ ମହଲାକୁ ସିଧା ଚାଲିଆସିବ । ସେହିପରି ତୁମେ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସାବଧାନ ନ ହେବ, ତୁମେ ଯଦି ସାଂସାରିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବ ତେବେ ଟେନିସ୍‌ର ବଲ୍ ପରି ତୁମର ଶୀଘ୍ର ପତନ ହେବ । ଯେଉଁ ମନକୁ ତୁମେ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଛଅ ବା ଆଠ ବର୍ଷରେ ଯେଉଁ ଉଚ୍ଚତାକୁ ନେଇଥିଲ, ତା' ଦେହରେ ମଳିନତାର ଦାଗ ଲାଗିଯିବ । ସେଥିପାଇଁ ହେ ସାଧକମାନେ ସଚେତ ରୁହ ।

## ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ତୁଳନା

ମନର ତୁଳନା ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଛୋଟ ବସ୍ତୁ ବୋହିବା ଡ଼ଙ୍ଗା ସହିତ କରାଯାଏ କାରଣ ମନରେ ବାସନା, ତୃଷ୍ଣା, ସଂସ୍କାର, ବୃତ୍ତି, ବିଚାର, ଗୁଣ ଆଦି ରହିଥାଏ ।

ମନର ତୁଳନା ଗୋଟିଏ ଧର୍ମଶାଳା ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ, କାରଣ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଅଭିମାନ, ଦମ୍ଭ, ଅହଂକାର ପ୍ରଭୃତି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମନ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ରାମ କରିଥାଏ । ମନ ଏ ସବୁ ବୃତ୍ତିର ଧର୍ମଶାଳା ଅଟେ ।

ମନର ତୁଳନା ଗୋଟିଏ ରାଜପଥ ସହିତ କରାଯାଏ । ରାଜପଥ ଉପରେ ଯେ

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଲିଯାଇ ପାରେ । ସବୁ ପ୍ରକାରର ଲୋକ ରାଜପଥରେ ଯିବା ଆସିବା କରିଥା'ନ୍ତି । ସେହିପରି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଭାବନା ମନରେ ବିଚରଣ କରିଥାଏ ।

ମନର ତୁଳନା ଗୋଟିଏ ବେଶ୍ୟା-ଗୃହ ସହିତ କରାଯାଏ । କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ବେଶ୍ୟା ପରି ଗୋଟିଏ କ୍ଷଣରେ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ତ ପରକ୍ଷଣରେ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ରୁହେ । ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ତ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ଆଗ୍ରହ ରଖିଥାଏ ।

ମନର ତୁଳନା ଗୋଟିଏ ହରିଣ ସହିତ କରାଯାଏ, କାରଣ ସେ ଅସ୍ଥିର ଅଟେ । ଏହାକୁ ମାଙ୍କଡ଼ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ, କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବସ୍ତୁ ଉପରକୁ ଡ଼େଇଁଥାଏ । ଏହାର ତୁଳନା ପକ୍ଷୀ ସହିତ କରାଯାଏ, କାରଣ ଏହା ପକ୍ଷୀ ପରି ଉଡି ବୁଲେ । ଏହାର ତୁଳନା ବାୟୁ ସହିତ କରାଯାଏ, କାରଣ ଏହା ବାୟୁ ପରି ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଅଟେ । ମନକୁ ଗୋଟିଏ ପିଶାଚ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ କାରଣ ଏହା ପିଶାଚ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ।

ମନକୁ ଏକ ପିଲା ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ କାରଣ ଏହାକୁ ବେତରେ ମାରିବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼େ । ମନକୁ ଇଞ୍ଜିନ୍ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ କାରଣ ଏହା ଇନ୍ଧନ ଓ ଆହାର ପ୍ରଦାନ କଲେ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମନକୁ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ୟାନ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ । ଉଦ୍ୟାନରେ ପୁଷ୍ପ ଫୁଟିଥାଏ । ତୁମେ ଉଦ୍ୟାନରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଫୁଲର ଚାଷ କରିପାରିବ । ସେହିପରି ତୁମେ ମନରୂପୀ ଉଦ୍ୟାନରେ ଶାନ୍ତି, ସମଦୃଷ୍ଟି, ସନ୍ତୋଷ ଆଦି ପୁଷ୍ପ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିପାରିବ ।

ମନକୁ ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦିର (ମନୋମନ୍ଦିର) ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ, ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଖରାପ ବୃତ୍ତି ସବୁ, ଯଥା- କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ ଇତ୍ୟାଦି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଭଗବାନ୍ ମନରେ ଆସନ ଗ୍ରହଣ କରିଥା'ନ୍ତି ତେଣୁ ଏହା ଭଗବାନଙ୍କର ମନ୍ଦିର ହୋଇଯାଏ ।

ମନର ତୁଳନା ପୁଷ୍ପ ସହିତ କରାଯାଏ, କାରଣ ଭକ୍ତ ଏହାକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିଥାଏ ।

ଉପନିଷଦ ଅନୁସାରେ ମନକୁ ଲଗାମ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ । ଯିଏ ମନର ଲଗାମକୁ କଷିକରି ଭିଡ଼ି ରଖିଥାଏ, ସେ ଆନନ୍ଦ-ଧାମ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ ।

□□□

# ୩୭

# ଜ୍ଞାନଯୋଗର ସାର
# (ESSENCE OF JNANA YOGA)

## ଜ୍ଞାନ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ

ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ତା' ନିଜ ମନର ଦୁଃଖରୁ ତ୍ରାହି ବା ମୁକ୍ତି ପାଇବା । ଏହି ମୁକ୍ତି ତାହାକୁ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ । ଆଧାତ୍ମିକତା ଆଡ଼କୁ ହୋଇଥିବା ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା, ମନ ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ, (କିନ୍ତୁ ଅଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସାଂସାରିକ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଯାଏ) । ଯଦି ମନକୁ ଜ୍ଞାନରୂପୀ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାନ କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ସମସ୍ତ ମଇଳାକୁ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେ ନିଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ତେଜର ପ୍ରକାଶ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ବାସନାରୁ ରହିତ ହୋଇ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପକୁ ବିନାଶ କରିଦିଏ, ତେବେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ସେହି ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦ ।

## ଜ୍ଞାନ ଯୋଗର ମହିମା

ହଠଯୋଗୀ ନିଜର ସାଧନା, ନିଜର ଶରୀର ଏବଂ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା, ରାଜଯୋଗୀ ନିଜର ମନ ଦ୍ୱାରା, ଜ୍ଞାନଯୋଗୀ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଇଚ୍ଛାରେ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ବସ୍ତୁତଃ ଜ୍ଞାନଯୋଗୀ ନିଜର ସାଧନା ସିଧା ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ସେ ବାରମ୍ବାର କହିଥାଏ "ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମସ୍ମି" । ଯିଏ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରେ ନିଜର ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ, ସେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କର୍ମଯୋଗୀ, ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଯଜ୍ଞ, ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଧର୍ମ ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଦାନ କରିଥାଏ । ତାହା ପାଇଁ ତୀର୍ଥ ଯିବା ଦରକାର ନ ଥାଏ ଏବଂ ଦାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ ।

## ଜ୍ଞାନଯୋଗର ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା

ଆଧାତ୍ମିକ ସାଧକ ବା ପ୍ରକୃତ ସାଧକ ଠାରୁ ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ, ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ଐନ୍ଦ୍ରିକ ବିଷୟରୁ ଅନାସକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଧାତ୍ମିକ ତନ୍ମୟତା ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବିଷୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତାର କ୍ଷମତା ଆଶ୍ରା କରାଯାଏ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ନିଜର କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ କରିନାହାନ୍ତି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମାର ବାଣୀ ଶୁଣାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ ପଥର ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଦାନ୍ତର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସାଧନା ରୂପରେ ଚାରି ସାଧନ ବା ସାଧନ-ଚତୁଷ୍ଟୟ ବତାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ମୁକ୍ତିର ଏହି ଚାରି ସାଧନରୁ ଗୋଟିଏ ଷଟ୍ ସମ୍ପଦ ଅଟେ । ଏହି ଛଅ ସମ୍ପତିରୁ ଶମ, ଦମ ଏବଂ ସମାଧାନ ପ୍ରକୃତରେ ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଯୌଗିକ ସାଧନା ଅଟେ । ରାଜଯୋଗୀମାନଙ୍କର ବାସନା-ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ-ବୃତ୍ତି-ନିରୋଧ ହେଉଛି ଶମ ଓ ଦମ ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟାହାର । ସମାଧାନ ହେଉଛି ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତା । ଯୋଗ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ହଂସ ପକ୍ଷୀ (ମୋକ୍ଷ)ର ଦୁଇଟି ଡ଼େଣା ।

ଶମ (ବାସନା ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ମନର ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା) ଏବଂ ଡମ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମତା) ଏହି ଦୁଇଟି ଷଟ୍ ସମ୍ପଦର ଦୁଇଟି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଅଟେ । ଏହା ବସ୍ତୁତଃ ଯୋଗ କ୍ରିୟା ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଏ ସାଧନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ସେତେବେଳେ ଶ୍ରବଣ ଓ ମନର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗଭୀର ନିଦିଧ୍ୟାସନ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଅନ୍ତତଃ ତିନି ବର୍ଷ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ବାସ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ମନକୁ କେବଳ ଶୁଦ୍ଧ କଲେ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ମିଳେ ନାହିଁ । ଶୁଦ୍ଧ ମନ ଅଲୌକିକ ଜ୍ୟୋତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କଲା ପରେ ଶ୍ରବଣ, ମନନ ଏବଂ ନିଦିଧ୍ୟାସନର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଶ୍ରବଣ, ମନନ ଏବଂ ନିଦିଧ୍ୟାସନ- ଏହି ବେଦାନ୍ତର ତିନୋଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜ୍ଞାନ ଦୈତ ନିଷ୍ଠା ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଅଟେ । ଏହା ତିନି ପାହାଚ ବାଲା ସିଢ଼ି ଅଟେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବେଦାନ୍ତିକମାନେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିକରି ଯାଇଥା'ନ୍ତି । ଯଦି ତୁମେ ଥରେ ମାତ୍ର 'ଶୃତିର ଶ୍ରବଣ କର' ତେବେ ମନନ ଦଶ ଥର କର ଏବଂ ତାହାର ନିଦିଧ୍ୟାସନ ଶହେ ବାର ବା ହଜାର ବାର କର । ତେବେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ଅର୍ନ୍ତମୂଖୀ ବୃତ୍ତି, ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ବୈରାଗ୍ୟ ଏବଂ ମୁମୁକ୍ଷତ୍ୱ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ବେଦାନ୍ତର ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଜ୍ଞାନଯୋଗର ବିଚାର ପାଇଁ ଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ପ୍ରକୃତରେ ଲାଭବାନ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ହୋଇଯାଏ ଯେ ନାମ ଓ ରୂପ ମିଥ୍ୟା ଅଟେ, ଏବଂ ଏହାର ପଛରେ ଥିବା ଅଧିଷ୍ଠାନ ହିଁ ସତ୍ୟ ଅଟେ, ତେବେ ଯାଇ କୁହାଯାଏ ସେ ତାହାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବଦଳି ଯାଇଛି ବୋଲି ।

ତୁମେ ନିଜର ନିର୍ଭିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ହିଁ କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବ । ଗୁରୁ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ର ତୁମକୁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରାଇ ତୁମର ଶଙ୍କାକୁ ଦୂର କରିପାରନ୍ତି । ଅପରୋକ୍ଷ ଅନୁଭବ ସ୍ୱୟଂ ତୁମେହିଁ କରିପାରିବ । ଗୋଟିଏ ଭୋକିଲା ଲୋକକୁ ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯାହାର ଖୁବ୍ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥିବ ତାକୁ ନିଜେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

## ମନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ

ମନର ଚିନ୍ତା କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି କାରଣ ତାହାକୁ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମରୁ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହାରି ଦ୍ୱାରାହିଁ ମନ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଙ୍କର ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇସାରିଛି, ସେ କୁହନ୍ତି ଯେ, ମନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ । 'ଯିଏ ମନ ମଧ୍ୟରେ ବାସ କରେ, ସେ ମନ ଭିତରେ ଥାଏ, ଯିଏ ମନକୁ ଜାଣିନାହିଁ, ଯାହାର ଶରୀର ହେଉଛି ମନ ଏବଂ ଯିଏ ଭିତରେ ରହି ମନକୁ ଶାସନ କରେ, ସେ ତୁମର ଆତ୍ମା, ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ଅମର ଅଟେ ।' (ବୃହଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦ, ୩-୭-୨୦) । ଯାହାକୁ ମନୁଷ୍ୟ ମନ ଦ୍ୱାରା ଭାବିପାରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯାହାଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନୀଜନମାନେ କହିଥା'ନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କରି ଦ୍ୱାରା ମନ ଭାବିବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ହିଁ ଜାଣ । (କେନୋପନିଷଦ-୫) । ମନ ତ ଗୋଟିଏ ଭିଖାରୀ । ସେ ସ୍ୱୟଂ ଆତ୍ମା ଠାରୁ ନିଜର ପ୍ରକାଶ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଏକ ଲୌହଖଣ୍ଡ ଚୁମ୍ବକ ଆଗରେ ଚାଲିଥାଏ, ସେହିପରି ମନ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ଆଗରେ ଚାଲିଥାଏ । ଯେପରି ରାଜାଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଏହି ମନ ଭଗବାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଖେଳେ, ଚିନ୍ତାକରେ ଏବଂ ଅନୁଭବ କରେ ଓ କଳ୍ପନା କରେ । ମନ କେବଳ ମାଗି ଆଣିଥିବା ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ଏହା ଚୈତନ୍ୟ ପରି ପ୍ରତୀତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଯିଏ ଅନ୍ଧକାର ମଧ୍ୟରେ ଉଣ୍ଡାଳି ହୁଏ, ଯିଏ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ବଦଳି ଚାଲିଥାଏ, ମହତ୍ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଯାହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରକୃତିରେ ଯାହାର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ, ସେହିମାନଙ୍କୁ ଚୈତନ୍ୟ ବୋଲି କିପରି କୁହାଯିବ ?

ଭାବନା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅଟେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସଦ୍‌ଭାବନା ପ୍ରକଟ ହୋଇଛି ତ, ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପରେ କୁଭାବନା ବା ଅସଦ୍‌ଭାବନା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚଞ୍ଚଳ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅଟେ । ତେଣୁ ଏହା ନିର୍ବିକାର ଆତ୍ମା ବା କୂଟସ୍ଥ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ବ୍ରହ୍ମ ହୋଇନପାରେ ।

## ଜଡ଼ ଏବଂ ଚୈତନ୍ୟ

ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ଜଡ଼ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁର ନିଜର ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଏ, ତାହାକୁ ଜଡ଼ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମହିଁ କେବଳ ଚେତନ-ବସ୍ତୁ ଅଟେ । ଚୈତନ୍ୟ ବା ଚିତ୍ ବା ଚେତନ ହେଉଛି ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶ ଏବଂ ସର୍ବପ୍ରକାଶ ଅଟେ । ଏହା ଅନ୍ତରର ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଏବଂ ବାହାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ତାରାପୁଞ୍ଜ, ବିଦ୍ୟୁତ୍, ଅଗ୍ନି ପ୍ରଭୃତିକୁ ପ୍ରକାଶିତ କରେ ।

## ବ୍ରହ୍ମ ଚୈତନ୍ୟ ଅଟେ

ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଠାରେ ଦୋଷ କିଏ ଦେଖେ- ସେ ତେଜର ସହିତ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛନ୍ତି ନାଁ ମେଘ ଦ୍ୱାରା ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି ? ଏହି ଆଖି କେବଳ ଦେଖେ । ଆଖିର ଦୋଷ କିଏ ଦେଖେ, ଏଥିରେ ପରଳ ମାଡ଼ିଯାଇଛି ନା ତିମିର ରୋଗ ହୋଇଛି ? ଏହା କେବଳ ବୁଦ୍ଧି ଦେଖେ । ବୁଦ୍ଧିର ଦୋଷ କିଏ ଦେଖେ, ଏଥିରେ ସ୍ୱଷ୍ଟତା ଅଛି ନା ଭ୍ରାନ୍ତି ? ବୁଦ୍ଧିକୁ କିଏ ପ୍ରକାଶ ଦିଏ ? ଏହା ଅହଂ (ଅନନ୍ତ ମୁଁ) । ଏହି ଅହଂ ହେଉଛି କୂଟସ୍ତ ବା ଆତ୍ମନ୍ ବା ବ୍ରହ୍ମ, ଯେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରକାଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି ।

ସ୍ୱପ୍ନରେ କିଏ ପ୍ରକାଶ ଦିଅନ୍ତି ? ସେଠାରେ ତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆଲୋକ ନ ଥାଏ । ମନ ତ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶ ନୁହେଁ । ଏହା ଜଡ଼ । ବ୍ରହ୍ମହିଁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରକାଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି ।

ଧରିନିଅ ରାତିରେ ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ଦେଖାଯାଉଛି । ତୁମେ ଦୂରରେ ଠିଆ ହୋଇଛ । କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁ ତୁମର ଓ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ତୁମେ ଆଲୋକକୁ ଦେଖିପାରୁ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିପାରୁଛ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ସେହି ଆଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋକିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଯଦିଓ ତୁମେ ଆଲୋକଟିକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଦେଖିପାରୁ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହି ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ତୁମେ ସ୍ୱଷ୍ଟଭାବରେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିବ ଯେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଧରଣର ଆଲୋକ ଅଛି । ସେହିପରି ଏହି ପ୍ରକୃତିର ପଛରେ ବି କୌଣସି ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶ ଜ୍ୟୋତି ଅବଶ୍ୟ ଅଛି । ଏହା "ଜ୍ୟୋତିଷାମପି ତଜ୍ୟୋତିଃ" (ଜ୍ୟୋତିର ଜ୍ୟୋତି) । ଏହା ଏହି ମାୟା ସଂସାରର ଅଧିଷ୍ଠାନ ଅଟେ । ଯଦି ତୁମେ ନିଶ୍ଚଳ ଭାବରେ ବସି ଅନୁଭବ କର କି ତୁମେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ସତ୍ତାର ବଳରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରୁଛ ଏବଂ ମନ ଯେକି ସେହି ଏକ ସତ୍ତା ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ଚିନ୍ତା

କରିପାରୁଛି, ସେହି ସତ୍ତାର ସମଷ୍ଟି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଅଂଶ ଅଟେ, ତେବେ ତୁମେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିବ ଯେ ତୁମର ମନର କୌଣସି ଭିନ୍ନ ସତ୍ତା ନାହିଁ ଏବଂ ଏହାର ଫଳ ଏହି ହେବ ଯେ, ଶରୀର ଏବଂ ମନ ସ୍ଥୁଳ ରୂପରେ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବ ଏବଂ କେବଳ ସତ୍ ରୂପହିଁ ଅବଶେଷ ରହିଯିବ, ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଭାଷାରେ କରିହେବ ନାହିଁ ।

## ବ୍ରହ୍ମ ସାକ୍ଷୀ ଅଟେ

ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ, କର୍ତ୍ତାପଣ ଓ ଭୋକ୍ତାପଣ ହେଉଛି କେବଳ ମନର ଧର୍ମ । ଆତ୍ମା ହେଉଛି ସାକ୍ଷୀ ଏବଂ ଅସଙ୍ଗ । ଠିକ୍ ସ୍ଫଟିକ ପରି ଯେଉଁଥିରେ ସାତ ରଙ୍ଗ ପରିସ୍ଫୁଟ ହେଲେ ବି ତାହା ସେ ସବୁରୁ ନିର୍ଲିପ୍ତ ଥାଏ, ସେହିପରି ଆତ୍ମା ମନର କ୍ରିୟାରେ ନିର୍ଲିପ୍ତ ଥାଏ ।

ସୃଷ୍ଟିର ରଚନା ହିଁ ଜଣାଇଦିଏ ଯେ ଜଣେ ସ୍ରଷ୍ଟା ଅବଶ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି । ଜଡ଼ ପଦାର୍ଥର ଭାବନା ଜଣାଇଦିଏ ଯେ ଆତ୍ମା ଅବଶ୍ୟ ଅଛି । ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ମନ-ସୂଚାଇଦିଏ ଯେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଜଣେ ଅପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସାକ୍ଷୀ ବା ନିୟାମକ ଏହି ମନର ଅଛି । ସେ ହେଉଛନ୍ତି କୂଟସ୍ଥ ବ୍ରହ୍ମ, ଯେକି ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ରୂପରେ ବୁଝିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବ ଓ ତାହାର ପ୍ରବୃତ୍ତିର ନୀରବ ସାକ୍ଷୀ ଅଟନ୍ତି ।

ତୁମେ କେବଳ ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖି ପାରିବ କିନ୍ତୁ ସାକ୍ଷୀ ବା କୂଟସ୍ଥ ବ୍ରହ୍ମ, ମନ ଏବଂ ତା'ର ବିକାର, ଜୀବାତ୍ମା ଏବଂ ସଂସାରର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖିଥା'ନ୍ତି ।

## ବ୍ରହ୍ମ ଅଖଣ୍ଡ ଅଟେ

କାଳ, ଦେଶ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଏହା ମନର ତିନୋଟି ବୈଋରିକ ରୂପ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥର ତିନୋଟି ପରିଚ୍ଛେଦ ଥାଏ । ଯେପରି ଅଙ୍ଗୁର କୋଳି କେବଳ ଗୋଟିଏ ଋତୁରେ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଅଙ୍ଗୁର କୋଳିର ଦେଶ-କାଳ ପରିଚ୍ଛେଦ । ଏହାର ବସ୍ତୁ ପରିଚ୍ଛେଦ ବି ଅଛି । ତୁମକୁ ଆମ୍ବ ଗଛରେ ଅଙ୍ଗୁର କୋଳି ମିଳିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସତ୍ତା ଏହି ତ୍ରିବିଧ ପରିଚ୍ଛେଦରୁ ରହିତ ଅଟନ୍ତି । କାରଣ ବ୍ରହ୍ମ ନିତ୍ୟ, ଅନନ୍ତ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁର ସାର ଏବଂ ଅଧିଷ୍ଠାନ ଅଟନ୍ତି ।

ଜଣେ ଇଂରେଜ, ଜଣେ ଭାରତୀୟ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ଏହା ସ୍ୱଜାତୀୟ ଭେଦ ଅଟେ । ବୃକ୍ଷ ପଥର ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ଏହା ବିଜାତୀୟ ଭେଦ ଅଟେ । ଗୋଟିଏ

ବୃକ୍ଷର ଫଳ, ଫୁଲ ଏବଂ ପତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ବିଭେଦ ଅଛି । ହାତ, ଗୋଡ଼, ବାହୁ ଏବଂ ପାଦ ଭିତରେ ବିଭେଦ ଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱର୍ଗତ ଭେଦ ଅଟେ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରେ ଏହି ତିନୋଟି ପ୍ରକାରର ଭେଦ ନ ଥାଏ । କୌଣସି ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ରହ୍ମ ଥାଇ ନପାରେ । କାରଣ ଅନନ୍ତ ବସ୍ତୁ କେବଳ ଏକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ସ୍ୱଜାତୀୟ ଭେଦ ନ ଥାଏ । ସଂସାରର ଉତ୍ପତ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ । ଏହା ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଅଟେ, ଏଥିପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରେ ବିଜାତୀୟ ଭେଦ ନ ଥାଏ । ସଂସାର ସ୍ୱୟଂ ବ୍ରହ୍ମ ଅଟେ । ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ, ତିନୋଟି ବସ୍ତୁ ନ ହୋଇ ତାହା ଏକ ଅଟେ । ପାଣି ଏବଂ ଜଳ ପରି ଏହା କେବଳ ଶବ୍ଦର ଭେଦ । ସତ୍ ଚିତ୍ ଅଟେ, ଚିତ୍ ସତ୍ ଅଟେ, ଚିତ୍ ଆନନ୍ଦ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ସ୍ୱଗତ ଭେଦ ନ ଥାଏ । ଭେଦ ଏକ ମାନସିକ ରଚନା ଅଟେ, ଯାହା ଦେଶ, ବର୍ଣ୍ଣ, ଆକାର ଆଦିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପର କଥିତ ଦେଶ, କାଳ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଏହି ତିନି ପ୍ରକାରର ପରିଚ୍ଛେଦ ଏବଂ ତିନି ପ୍ରକାର ଭେଦରୁ ମୁକ୍ତ, ତାହାଙ୍କୁ ଅଖଣ୍ଡ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତୁମେ ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ଅଖଣ୍ଡତ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି କହିପାର । ଏହି ଲକ୍ଷଣ କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଉପରେ ଆରୋପ କରାଯାଇ ପାରେ ।

## 'ମୁଁ କିଏ ?'ର ଅନୁସନ୍ଧାନ

ମୋକ୍ଷ (ସାଂସାରିକ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତି) ଜ୍ଞାନ (ଆତ୍ମ ବା ଈଶ୍ୱର ଜ୍ଞାନ) ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ଜ୍ଞାନ, 'ମୁଁ କିଏ ? ପ୍ରଶ୍ନ ବିଚାରକୁ ଆସିଥାଏ ବା ଉପନିଷଦର ମହାବାକ୍ୟ 'ତତ୍ୱମସି' (ତୁମେ ସେହି)ର ଯଥାର୍ଥ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଝିବାରେ ମିଳିଥାଏ । 'ମୁଁ କିଏ'ର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ 'ତତ୍ୱମସି' ଏହି ଦୁଇଟି ଏକ ଅଟେ ।

ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ଯେକି ଅହଂଭାବ ସ୍ୱରୂପର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥାଏ, ତାହା ଅଗ୍ନି ଅଟେ ଯେକି ମନକୁ ନାଶ କରିଦିଏ । ଏହା ହେଉଛି ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଥିବା ଜ୍ଞାନାଗ୍ନି । ଜ୍ଞାନାଗ୍ନିଃ ସର୍ବ କର୍ମାଣି ଭସ୍ମସାତ୍ କୁରୁତେ ତଥା- ଜ୍ଞାନାଗ୍ନି ସମସ୍ତ କର୍ମକୁ ଭସ୍ମ କରିଦିଏ । (ଗୀତା-୪-୩୭)

ଯେତେବେଳେ ମନ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ତେବେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କର ଏପରି ବୃତ୍ତି କ'ଣ ପାଇଁ ଜାଗ୍ରତ ହେଲା । ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ କାହା ସହିତ ଅଛି ? ମୁଁ କିଏ ? ଏହି ସମସ୍ତ ବିଚାର ଧିରେ ଧିରେ ମରିଯିବ । ସମସ୍ତ ମାନସିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଏହା ବେଦାନ୍ତିକ ସାଧନା । ଯେତେ ଏଯାତ୍ରୁ ସେୟାତ୍ରୁ

ଭାବନା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍ରେକ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ତୁମକୁ ନିରନ୍ତର କଠୋର ସାଧନାରେ ଲାଗି ରହିବାକୁ ହେବ । 'ମୁଁ କିଏ' ଏହି ଗୋଟିଏ ଭାବନା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସାଂସାରିକ ଭାବନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ । ଏହି ଗୋଟିଏ ଭାବନା ବି ଆପେ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଅହଂକାର ବି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅବଶେଷ ଗୋଟିଏ କେବଳ ଅସ୍ତି, ଚିନ୍‌ମାତ୍ର, କେବଳ ଶୁଦ୍ଧ ଚୈତନ୍ୟ, ଚିଦାକାଶ ମାତ୍ର, ଯାହାକି ନାମ-ରୂପ ରହିତ, ବ୍ୟବହାର ରହିତ, ମଳବାସନା-ରହିତ, ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଏବଂ ନିରବୟବ, ଯେକି ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ ଉପନିଷଦର ଶାନ୍ତ-ଶିବ ଅଦ୍ୱୈତ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଆତ୍ମା । ଏହାକୁ ହିଁ ଜାଣିବା ଦରକାର ।

## ସାକ୍ଷୀ ଭାବ

ବୃତ୍ତି ତୁମକୁ ବିଷୟ ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଏ । ତୁମେ ବୃତ୍ତି ସହିତ ନିଜକୁ ମିଶାଇ ଦିଅ, ଏବଂ ବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବସ୍ତୁ ସହିତ । ଏହା ହେଉଛି ଏକ ରହସ୍ୟ । ମନର ଏହି ବୃତ୍ତିର କେବଳ ସାକ୍ଷୀ ହୋଇ ରୁହ । ଆଉ କୌଣସି ବନ୍ଧନ ରହିବ ନାହିଁ । ମନର ଏହି ନାଟକୀୟ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ଦେଖ କିନ୍ତୁ ମନ ସହିତ ଲିପ୍ତ ହୁଅ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍‌ରେ କଷ୍ଟ ପାଉଥିବାର ଦେଖ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ତା'ର କଷ୍ଟକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସେହି କଷ୍ଟ ତୁମେ ପାଇବ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଚିତ୍କାର କର ଏବଂ ଅନୁଭବ କର ସେହି ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ । କାହିଁକି ? କାରଣ ଏହା ଅହଂକାର ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ତୁମେ ନିଜକୁ ଶରୀର ସହିତ ଏକ ବୋଲି ଭାବିନିଅ । ଅହଂକାର ନ ଥିଲେ ତୁମେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ । ଏହି ଅହଂକାର ହୀନତା ଆସିବ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଛାଡ଼ି ସାକ୍ଷୀ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱରୂପ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ମିଶାଇ ଦେବ ।

ନାଁ ମୁଁ ପ୍ରାଣ, ନାଁ ମୁଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ । ମୁଁ ଏସବୁ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ମୁଁ କେବଳ ଏମାନଙ୍କର ଓ ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସାକ୍ଷୀ ମାତ୍ର । ମୁଁ ହେଉଛି ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ, ଏତିକି ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଦାନ୍ତିକ ନିର୍ଗୁଣ ସାଧନା ପାଇଁ । ଶୀଘ୍ର ତୁମେ ମହିମାର ଉନ୍ନତ ଶିଖର ଉପରକୁ ଉଠିଯିବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ।

ଏହି ଉପଯୁକ୍ତ ସୂତ୍ର ଉପରେ ତୁମର ଯଦି ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ପରୋକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ କୁହନ୍ତି । ଯଦି ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ବାସ୍ତବିକ ଅନୁଭବ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅ ତେବେ ଏହାକୁ 'ଅପରୋକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ' ବା 'ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍‌କାର' କୁହନ୍ତି ।

ଯଦି ତୁମେ ଶରୀର ଚେତନାରୁ ଉପରକୁ ଉଠିପାରିବ, ଶରୀର-ଭାବକୁ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ ଏବଂ ମନ ଯଦି ଆତ୍ମ-ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତୁମେ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ସୁଖି, ଶାନ୍ତ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ଅଟ ।

ମନର ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିପେକ୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର ଗଭୀରତାକୁ ଦେଖି ପାରେ । ଜଣେ ରାଜଯୋଗୀ ଏହି ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରେ । ଅର୍ନ୍ତନିରୀକ୍ଷଣ ଏହି ଯୌଗିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶରେ ସହାତା କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ନିସ୍ତବ୍ଧ ଅନ୍ଧାରିଆ କୋଠରୀକୁ ଆଜି ଚାଲିଯାଅ । ସତର୍କତାର ସହିତ ମନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ । ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ହୁଅ । ନିଜକୁ ମନ ସହିତ ଐକ୍ୟ ଭାବ ରଖ ନାହିଁ । ସାକ୍ଷୀ ଭାବରେ ରୁହ । ନିଜକୁ ପୃଥକ୍ ରଖ । ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଦେଖିପାରିବ ।

## ସୋଽହମ୍ ଧ୍ୟାନ

ମନକୁ ସଦାବେଳେ ଆତ୍ମା ଅଥବା ବ୍ରହ୍ମ ଉପରେ ଏକାଗ୍ର କରିବାର ଚେଷ୍ଟାକୁ ଆତ୍ମ-ବିଚାର ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ନ ହୋଇଛି, ତୁମକୁ ନିରନ୍ତର ତୀବ୍ର ସାଧନା କରିବାକୁ ହେବ । ନିମିଷ ମାତ୍ରକ ପାଇଁ ବି ବ୍ରହ୍ମ-ଚିନ୍ତନ ବନ୍ଦ କର ନାହିଁ । ତୁମେ ନିଦିଧ୍ୟାସନ ପରାୟଣ ହୋଇଯାଅ ଅର୍ଥାତ୍ ତୁମକୁ ଏକମାତ୍ର ଆଶ୍ରୟ ଓଁକାରର ଅର୍ଥ ଓ ଭାବ ସହିତ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଯାଇ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ସମ୍ଭବ ହେବ ।

'ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି' ଭାବନାକୁ ଧାରଣ କରି, ତୁମକୁ ଜୀବ-ଭାବନାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାକୁ ହେବ । ଜୀବ-ଭାବନାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ । ଶୁଦ୍ଧ-ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ଘଟାଇ ଏହି ବ୍ୟବହାରିକ ବୁଦ୍ଧିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦିଓ ତୁମେ ତୁମର ଶରୀର ଏବଂ ଏହି ସଂସାରକୁ ଦେଖିପାରୁଛ କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏହାର କୌଣସି ସତ୍ତା ନାହିଁ । ନିଜର ଆତ୍ମସ୍ଥିତିରେ ଏତେ ଟିକିଏ ବି ବିଚଳିତ ହୁଅ ନାହିଁ । ନିରନ୍ତର ଚିନ୍ତା କର ଯେ ତୁମେ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଆତ୍ମା (ଚିଦାକାଶ) ଅଟ । ଯଦି ତୁମେ ମେସିନ୍-ଗନ୍ ସାମ୍ନାରେ ବି ଛିଡ଼ା ହୋଇଥାଅ, ସୋଽହମ୍ ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ସିଂହ ପରି ଗର୍ଜନ କର । ଭୟ କେବଳ ସେତିକିବେଳେ ଆସେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ନିଜକୁ ନଶ୍ୱର ଶରୀରରୁ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ଭାବିନିଅ । ଯଦି ତୁମେ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ, ନିତ୍ୟ, ଅମର ଆତ୍ମାର ଗୋଟିଏ ରୂପ ବୋଲି ମାନିନେବ ତେବେ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭୟ ହୋଇଯିବ । ଭୟ ଅଜ୍ଞାନୀ ମନର ଏକ କାଳ୍ପନିକ ବିକାର ଅଟେ ।

ତୁମର କେନ୍ଦ୍ରକୁ ବାହାର କର । ସେହିଠାରେ ସ୍ଥିର ରୁହ । ସେହି କେନ୍ଦ୍ର ହିଁ ହେଉଛି ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମ ବା ସେହି ଏକହିଁ ସତ୍ୟ ଅଟେ ଯାହା ଅନନ୍ତ କାଳରୁ ତୁମର ହୃଦୟରେ ପ୍ରକାଶ ଦେଉଛି । ଯଦି ତୁମେ ତୁମର କେନ୍ଦ୍ରରେ ସ୍ଥିତ ରହିପାରିବ, ତେବେ କୌଣସି କଷ୍ଟ ବା ଦୁଃଖ, ହାନୀ ବା ନିରାଶା, ଶୋକ ବା ଖେଦ ତୁମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କିମ୍ବା ତୁମର ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ତୁମକୁ ହଟାଇ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯଦି ତୁମେ ନିଜକୁ ସେହି ଅନନ୍ତ ସତ୍ତା ସହିତ ମିଶାଇ ଦେଇପାରିବ, ତେବେ ତୁମର ମନ ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ରହିବ । କୌଣସି ବସ୍ତୁ ତୁମକୁ ଆଘାତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ସଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବ, କାରଣ ତୁମେ ଆତ୍ମାଠାରୁ ଅଭିନ୍ନ ହୋଇଯାଇଛ । ତୁମେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆତ୍ମାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଛ । ଯଦ୍ୟପି ମହାନ୍ ସୁଫୀ ସନ୍ଥ ମନସୁର୍ ଏବଂ ସମ୍ସ ତାବ୍ରିଜେଙ୍କର ଜୀବନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କର ଚମଡ଼ା ଛାଲି ନିଆଯାଇଥିଲା ତଥାପି ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇନଥିଲା । ସେମାନେ କେବଳ 'ଅନଲହକ' (ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଁ ସେହି) ବୋଲି ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଝରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିନ୍ଦୁ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ 'ଅନଲହକ' ବୋଲି ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥିଲା । ସେମାନେ ସଦାବେଳେ ଆତ୍ମାନନ୍ଦରେ ରହୁଥିଲେ । ଏହି ଚମତ୍କାରକୁ ଦେଖ । ସେମାନେ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନୀ ଥିଲେ । ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲେ ।

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ମାଛଧରା ଡ଼ଙ୍ଗାଟିଏ ନଦୀର ସାମାନ୍ୟ ଢ଼େଉରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଇତଃସ୍ତତ ହେବାକୁ ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଷ୍ଟିମର ଦେହରେ ଉତ୍ତାଳ ତରଙ୍ଗର ଧକ୍କା ବାଜିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅଚଳ ପରି ଦଣ୍ଡାୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଏକ ଚଞ୍ଚଳ ମନ ଥିବା ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ଛୋଟ ଛୋଟ ଲହରୀରେ ଏପାଖ ସେପାଖ ହୋଇ ଆଲୋଡ଼ିତ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କି ଜଣେ ସନ୍ଥ ବା ଜୀବନ ମୁକ୍ତ, ଯାହାଙ୍କର ମନ ସନ୍ତୁଳିତ ଓ ଶାନ୍ତ, ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଏତେ ଟିକିଏ ବି ବିଚଳିତ ନ ହୋଇ ଅଟଳ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ରୋଗ, କ୍ଲେଶ, ଆପତ୍ତି ଓ ବିପତ୍ତି ଆଦିର ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଲହରୀରେ ବି ଏତେ ଟିକିଏ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ସଦୈବ ଶାନ୍ତିପୂର୍ବକ ଆତ୍ମାର ନିରନ୍ତର ପ୍ରଶାନ୍ତତାରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତିତ ଥାଅ, ଯେତେବେଳେ ତୁମ ମନରେ ଗଭୀର ବିଷାଦ ଛାଇଯାଏ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗଭୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କର,

ତମେ ଭାବିନିଅ ତୁମର ଆତ୍ମା ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଛି । ମନକୁ ବସ୍ତୁରୁ ଓ ସାଂସାରିକ ଭାବନାରୁ ହଟାଇ ନେଇ ଆତ୍ମାଠାରେ ନିବଦ୍ଧ କର । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଜନ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ କୁହ- 'ମୁଁ ଆନନ୍ଦମୟ ଆତ୍ମା ଅଟେ । ମୋର ଦୁଃଖ କିପରି ହେବ ? ଦୁଃଖ ତ ମନର ଏକ ସୃଷ୍ଟି । ମୁଁ ତ ମନର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ଆତ୍ମା ତ ଆନନ୍ଦର ସାଗର । ଆତ୍ମା ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ଭଣ୍ଡାର ଘର । ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁଛି, ମୁଁ ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧ ଚୈତନ୍ୟ ବା ବ୍ୟାପକ ଚେତନା ଯାହାକି ଏହିସବୁ ରୂପର ପଛରେ ଓ ମନର ପଛରେ ଲୁଚିକରି ଥାଏ । ମୁଁ ହେଉଛି ଆତ୍ମା । ମୁଁ ହେଉଛି ସର୍ବ ଆନନ୍ଦ ।' ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମକୁ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ, ଶକ୍ତି ଓ ଉଲ୍ଲାସ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ତ୍ରୁଟି, ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା, ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ହୀନତାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାବନାକୁ ହଟାଇ ଦିଅ । ଯଦି ତୁମକୁ ଖାଇବାକୁ ନ ମିଳେ, ପିନ୍ଧିବାକୁ ଲୁଗା ନ ମିଳେ, ଅସାଧ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅ, ତଥାପି ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଏହି ଭାବନାକୁ ଧରି ରଖ ଯେ, 'ମୁଁ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱର', ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ମୋ ପାଖରେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସୁସ୍ଥ ଅଛି, ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ ଅଟେ ।' ମନେରଖ, ଏହା ତୁମର ଉଚିତ୍ ମାନସିକ ଭାବ ହେବା ଦରକାର । ସ୍ୱଭାବତଃ, ତୁମେ ଯେପରି ଭାବିବ, ତାହା ଏକ ନମୂନା ତିଆରି କରିଦିଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ବୁଣି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଚିତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

'ମୁଁ ସେହି ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମ, ଯିଏ ଏକ ଚିଦାକାଶ, ଅଖଣ୍ଡ ଏବଂ ସର୍ବ ଭୂତର ଅନ୍ତରାତ୍ମା (ସର୍ବଭୂତାନ୍ତରାତ୍ମା) ଅଟେ ।' ସମସ୍ତ ପ୍ରଯତ୍ନ କରି ଚେଷ୍ଟା କର ଏହି ଭାବନା ଉପରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ପାଇଁ । ତେବେ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଦୂର ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତୁମକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ ମିଳିବ । ତୁମେ ଜୀବନ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଏଥିରେ ଅଣୁ ମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

କଳ୍ପନା କର ଯେ ସଂସାର ତୁମର ଗର୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ଅଛି ଓ ଏହି ସମସ୍ତ ତୁମର ଚିନ୍ମୟ ଶରୀର (ଜ୍ଞାନ ବିଗ୍ରହ)ରେ ସ୍ଥିର ଅଛି । ତେବେ ବାହ୍ୟତା ଏବଂ ପାର୍ଥକ୍ୟର ଭାବ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ତୁମ ବାହାରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ବାହାରେ କିଛି ବି ନାହିଁ ।

## ବେଦାନ୍ତର ଅପବାଦ ଯୁକ୍ତି

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କାଠର ତିଆରି ଖେଳନା ହାତୀ ଦେଖ ଏବଂ ତାକୁ ସତ ହାତୀ ବୋଲି ଧରିନିଅ ସେତେବେଳେ ଖେଳନାଟି କାଠ ରୂପର ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଏ । ସେହିପରି ଏହି ନାମ ରୂପ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପକୁ ଏହି ନାମରୂପ ମଧ୍ୟରେ ଲୁଚାଇ ଦିଏ । ଯେଉଁ ଭ୍ରାନ୍ତି ଆଦିମ କାଳରୁ ତୁମ ମନରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ରହିଛି, ତାହାକୁ ଦୂର

କରିଦିଅ । ଏହା କାଠ, ଏହା ହାତୀ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଏହା ବ୍ରହ୍ମ, ସଂସାର ନୁହେଁ । ଏହା ଆତ୍ମା ଅଟେ, ଶରୀର ନୁହେଁ । ବେଦାନ୍ତରେ ଏହାକୁ ଅପବାଦ ଯୁକ୍ତି କୁହାଯାଏ । ହାତୀ, ସଂସାର, ଶରୀର ପ୍ରଭୃତି ମିଥ୍ୟା ବସ୍ତୁକୁ ତ୍ୟାଗ କଲା ପରେ ଅବଶେଷ ଯାହା ରହେ ତାକୁ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅ ।

ଦ୍ୱୈତର ଭାବନା ମନର ସ୍ୱଭାବ ଅଟେ । ମନ ଏକତ୍ୱର ଭାବନା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ଏବଂ ବେଦାନ୍ତିକ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଏକତାର ଭାବନାରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଶିଖାଇବା ଦରକାର ।

ତ୍ରିକାଳରେ ମାଟି କେବଳ ସତ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଘଟ ଅବାସ୍ତବ ଅଟେ ।' ବାଚାରମ୍ଭଣଂ ବିକାରୋ ନାମଧେୟଂ ମୃତିକେତେିବ ସତ୍ୟମ୍' । ଅର୍ଥାତ୍ ମାଟି କେବଳ ସତ୍ୟ, ଘଟ, ମାଟିପାତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ବିକାର, ବାଣୀର ଆଶ୍ରିତ ନାମ କେବଳ ଗହଣା ପରି, (ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ-ଉପନିଷଦ) । ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମ ବା ଆତ୍ମା କେବଳ ସତ୍ୟ, ଅନନ୍ତ ବସ୍ତୁ, ଯାହାର ଆଦି ନାହିଁ, ଅନ୍ତ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ନାହିଁ । ଶରୀର, ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ସଂସାର-ଏହିସବୁ ବିକାର ନିତ୍ୟାନ୍ତ ମିଥ୍ୟା ଅଟେ । ତାହା କେବଳ ନାମ ମାତ୍ର ଅଟେ । ସମସ୍ତ ମାଟିର ବାସନରେ କେବଳ ମାଟିକୁ ହିଁ ଦେଖ । ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁରେ କେବଳ ଆତ୍ମାକୁ ଦେଖ (ଆତ୍ମ ଦୃଷ୍ଟି) ।

ଗାଈଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଓ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥା'ନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ଠିକ୍ ଏକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ରୀତି, ଆଚାର, ବେଶଭୂଷା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ଭିନ୍ନତାକୁ ଅଲଗା କରିଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସାରା ସଂସାରର ମନୁଷ୍ୟ ସମାନ ଅଟନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ଏବଂ ବାସନା ସମୂହ ସଂସାରରେ ସମାନ୍ ପରି ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ଦେଶ ଓ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାଷାର ଭିନ୍ନତା ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହି ଭାଷାର ପଛରେ ଥିବା ବିଚାର ଏକାପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବିବିଧତା, ଦ୍ୱୈତ ଏବଂ ଅନେକତା ମଧ୍ୟରେ ଏକତ୍ୱ ଅଟେ । ନିଦ୍ରାରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ରସ ଥାଏ, ଯାହାର ଅନୁଭବ ସମସ୍ତେ ଏକାପ୍ରକାର କରିଥା'ନ୍ତି । ସ୍ୱପ୍ନରେ ନାନା ଭାବ ନ ଥାଏ । ସେହିପରି ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ପଛରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଜାତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ, ତାହା ହେଉଛି ଆତ୍ମା, ତାହାହିଁ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମ । ସେହିଁ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ।

କେବଳ ଚିନିରେ ତିଆରି ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆ ଅଛି । ତାହା ଦେହରେ ଚିହ୍ନ ଅଛି, ରେଖା ଅଛି, ବାହାରର ଷଢ଼େଇ ଅଛି, ଧାର, ଆଖି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁକିଛି ଅଛି । କିନ୍ତୁ ତୁମ ମନରେ ଏକ ଆନ୍ତରିକ ଭାବନା ଆସେ ଯେ, ଏହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଚିନିରେ

ତିଆରି ନଡ଼ିଆ । ସେହିପରି ଯଦିଓ ତୁମେ ସଂସାରରେ ନାନା ପ୍ରକାର ବସ୍ତୁ ସବୁ ଦେଖ, ତଥାପି ତୁମର ଏକ ଭାବ ଅଛି ଯେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ମୂଳରେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଆତ୍ମା ଅଛି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଅନ୍ତିମ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁର ସାର ।

ତୁମେ ଆମ୍ବ ଗଛର ପତ୍ର, ଡ଼ାଳ, ଫୁଲ ଓ ଫଳକୁ କ'ଣ ପାଇଁ ଦେଖ ? ତା'ର ଉତ୍ପତ୍ତିର ମୂଳ ବୀଜକୁ ଦେଖ । ବସ୍ତ୍ରଟି କେବଳ ତୁଳା ଏବଂ ସୂତା ଅଟେ । ବସ୍ତ୍ରକୁ କେବଳ ତୁଳା ବୋଲି ଭାବ । ସେହିପରି ସଂସାରକୁ ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ଭାବ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ବା ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖିବ, ତେବେ ଅନୁଭବ କର ଯେ, ତାହା ଆତ୍ମା ବା ନାରାୟଣ ଅଟନ୍ତି । ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନାମ ସ ରୂପ ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ଆତ୍ମା ବା ନାରାୟଣ ବିକଶିତ ହେବେ ଏବଂ ସଂସାରର ଭାବନା ଲୋପ ହୋଇଯିବ । ଏଥିପାଇଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଦରକାର । ତୁମେ ସର୍ବତ୍ର ଆତ୍ମା ବା ନାରାୟଣଙ୍କୁ ହିଁ ଦେଖିବ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କାଳରେ ତୁମର ପୁରୁଣା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ହଇରାଣ କରିବ । ସେହିମାନେ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ । ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କର । ଏହା ସମ୍ୟକ୍ ଜ୍ଞାନର ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ତୁମର ଆତ୍ମାର ସମ୍ୟକ୍‌ଦର୍ଶନ ହୋଇଯିବ । ତୁମକୁ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ଆତ୍ମା ପରି ଦେଖାଯିବ । ବିଚାର କର ଏବଂ ଅନୁଭବ କର ଯେ ସମସ୍ତ କର୍ମ ଆତ୍ମ-ପୂଜା ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସର୍ବତ୍ର ନାରାୟଣଙ୍କୁ ବା ଆତ୍ମାର ଦର୍ଶନ କରିବ, ସେତେବେଳେ ହୀନତା ଏବଂ ଅଧମ ସେବାର ଭାବନା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

## ଜ୍ଞାନର ଉଦୟ

ତୁମେ ଯେପରି ଆମ୍ବ ଗଛରେ ବଉଳ ହେବା ଦେଖିଲେ ଜାଣିପାର ଯେ ତୁମେ ଶୀଘ୍ର ଆମ୍ବ ଫଳ ପାଇବ ବୋଲି, ସେହିପରି ତୁମ ମନରେ ଶାନ୍ତିର ପୁଷ୍ପ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେଲେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ ତୁମକୁ ଅଭେଦ-ଜ୍ଞାନ (ଆତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମା)ଙ୍କର ଏକତ୍ୱର ଜ୍ଞାନ, ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।

ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାଦର ଶକ୍ତି ଏବଂ ମନ ପରସ୍ପର ସମ୍ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଷଡ଼ ରସ- ମଧୁର, ଲବଣ, ତିକ୍ତ, କଟୁ, କଷାୟ ଓ ଅମ୍ଳର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଉପଭୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ଯେବେ ଉପାସନାର ସାଧନ ଯେପରି-ସନ୍ତୋଷ, ସମଦୃଷ୍ଟି ଆଦି ଶାନ୍ତି ସହିତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଯାଇ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର

ଉଦ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ମନର ଶାନ୍ତି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ, ଯଥା ସାଧାରଣ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପରମ ଶାନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଶାନ୍ତି ଆସିଥାଏ ଯେତେବେଳେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ସଂଯମତା ଓ ବିକ୍ଷେପ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପରମ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଜ୍ଞାନ (ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ)ର ଉପଲବ୍ଧି କର ।

## ଜ୍ଞାନାବସ୍ଥାର ବର୍ଣ୍ଣନ

ଜ୍ଞାନାବସ୍ଥାକୁ ବୁଝିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଯେଉଁଥିରେ ସମସ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଅନନ୍ତ ଗଗନ ବା ଅନନ୍ତ ସମୁଦ୍ରର ବ୍ୟୋମ ପରି କେବଳ ଚିଦାକାଶ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ଏହା ଚୈତନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ, ଯାହା ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଆନନ୍ଦ ଠାରୁ ବି ଅପାର ଅଟେ । ଉଦ୍ୟାନ ବିହାର, ନଦୀ, ହ୍ରଦ, ବରଫାଚ୍ଛନ୍ନ ପର୍ବତ, ସବୁଜ ବନ ଇତ୍ୟାଦିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମାୟାର ସୃଷ୍ଟି ଅଟେ । ଏସବୁ ଆମର ଆଖି ଉପରେ ପର୍ଦ୍ଦା ପକାଇଦିଏ ଏବଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମାର ଅନନ୍ତ ସହଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଅନୁଭୂତିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ମଧୁର ଗୀତ ବି ମାୟାର ସୃଷ୍ଟି ଅଟେ । ଏହା ଆମକୁ ସହଜ-ପ୍ରଣବ ନାଦର ମଧୁରତମ ପ୍ରଣବ ଧ୍ୱନୀ ଶୁଣିବାରେ ବାଧା ଦେଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଥିବା ନିର୍ବାଣ ଦଶାହିଁ ଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ ।

ଜ୍ଞାନ-ମୌନ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି, ଯେଉଁଠି ମନ, ବ୍ରହ୍ମ ବା ଆତ୍ମା ବା ସ୍ୱରୂପରେ ଲୀନ ରହିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ 'ମୁଁ' ପଣିଆର କିଞ୍ଚିତ୍ ମାତ୍ର ଚିହ୍ନର ଅବଶେଷ ରହେ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ନାଁ କୌଣସି ମାନସିକ କ୍ରିୟା ହୁଏ, ନା କୌଣସି କର୍ତ୍ତା ଥାଏ । କାରଣ ସମସ୍ତ କର୍ମ ଜ୍ଞାନାଗ୍ନିରେ ଭସ୍ମ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଜୀବକୁ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ଯେ ସେ ପଞ୍ଚ କୋଷରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ, ଯେହେତୁ ସେ ନିଜକୁ ଆତ୍ମା ସହିତ ଏକ କରିଦେଇଥାଏ । ଜ୍ଞାନରେ ପୂର୍ବ ନ ଥାଏ କି ପଶ୍ଚିମ ନ ଥାଏ, ଉଦୟ ବା ଅସ୍ତ, ବୃଦ୍ଧି ବା କ୍ଷୟ, ବସିବା ବା ଠିଆ ହେବା, ଜୀବନ ବା ମୃତ୍ୟୁ, କାର୍ଯ୍ୟରତ ଚେତନା ବା ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥା, କହିବା ବା ଭାଷଣ ଦେବା, ବିଚାର କରବା ବା ଜାଣିବା, ଆଲୋକ ବା ଅନ୍ଧକାର କିଛି ନ ଥାଏ । ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମାରେ କର୍ତ୍ତା, କର୍ମ ଏବଂ କରଣ, ଏହି ତିନୋଟି ଏକ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଏହା କେତେ ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥା । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଦ୍ଭୁତ ଓ ବିସ୍ମୟଜନକ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟ ଅବାକ୍ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହା ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ଅଟେ ।

ମୁଁ ପଦ୍ମାସନରେ ବସିଲି ଏବଂ ଆତ୍ମା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କଲି । ମୁଁ ନିଜକୁ ଏବଂ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ବାତାବରଣକୁ ଭୁଲିଗଲି । ମୁଁ ଏପରି ଏକ ବସ୍ତୁ ଦେଖିଲି ଯାହା ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ

କେବେ ଦେଖିନଥିଲି । ମୁଁ ଏପରି ନାଦ ଶୁଣିଲି ଯାହା ମୁଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଣି ନଥିଲି । ଏପରି ସମ୍ବେଦନ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ହେଲା ଯେ ମୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆସକ୍ତିରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ମୁକ୍ତ ହୋଇଗଲି । ମତେ ନୂତନ ଜ୍ଞାନର ଅନୁଭବ ହେଲା । ଆତ୍ମାର ଭାବନା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରହିଲା । ମତେ ଶୁଦ୍ଧ ଆନନ୍ଦର ଏକ ନୂତନ ଅନୁଭବ ହେଲା । ଏହା ସଂସାରର ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନରୁ ରହିତ, ପ୍ରକାଶ, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆକାଶ ଅଟେ ।

ଯଦି ଆତ୍ମାର ଥରେ ମାତ୍ର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରାଯାଇ ପାରେ ତାହା କେବେବି ଭୁଲି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ଛାପ ଥରେ ପଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ତାହାକୁ ମନରୁ କେବେବି ଲିଭାଇ ହେବ ନାହିଁ, ଏହା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଲାଖି ରହିବ ।

## ମୁକ୍ତି

ମୁକ୍ତି କେବଳ ମନ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମୁକ୍ତି ପ୍ରକୃତି ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ, ଜୀବ ପାଇଁ ନୁହେଁ । ଜୀବ ତ ବ୍ରହ୍ମ ଅଟେ । ଏହା ତ ନିତ୍ୟ ମୁକ୍ତ ଅଟେ । ତାହାର ବ୍ରହ୍ମ ସହିତ ସାରୂପ୍ୟ ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ପାଣି ଶୁଖିଯାଏ ତେବେ ପାଣିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଛାୟାଟି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ବାସନା କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ, ମାନସରୋବର ଶୁଖିଯାଏ । ସେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚିଦାଭାସର ଛାୟା ମଧ୍ୟ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । 'ଜୀବାତ୍ମା' ନାମ ବି ଚାଲିଯାଏ । ଅହଂଭାବ ବି ଚାଲିଯାଏ ।

□□□

# ୩୮

# ଜୀବନମୁକ୍ତର ମନ

# (THE MIND IN A JIVANMUKTA)

"ଦେହଭିମାନେ ଗଳିତେ ବିଜ୍ଞାତେ ପରମାତ୍ମନି ।
ଯତ୍ର ଯତ୍ର ମନୋଯାତି ତତ୍ର ତତ୍ର ସମାଧୟଃ ।।"

ଦେହାଧ୍ୟାସ ଦୂର ହୋଇଯିବା ପରେ ଏବଂ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ପରେ, ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ମନକୁ ରଖିବ, ସେଠାରେ ବି ସମାଧିର ଅନୁଭବ ହେବ ।

'ଅମନା' ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ମନ ରହିତ' । ଅମନସ୍କତା ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠି ମନ ନ ଥାଏ । ଏହା ମନ ରହିତ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ, ଯାହା ଜୀବନ ମୁକ୍ତଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

## ଅବଶିଷ୍ଟ ସତ୍ତ୍ୱ

ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁର ଦୁଃଖରୁ ରହିତ ସନ୍ଥଙ୍କୁ ଜୀବନମୁକ୍ତ କୁହନ୍ତି । ଜୀବନମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ନୈସର୍ଗିକ ପ୍ରବୃତ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେପରି ମଞ୍ଜି ଭିତରେ ଫୁଲ ଓ ଫଳ ଲୁଚିକରି ଥାଏ, ସେହିପରି ସତ୍ତ୍ୱର ଅବଶେଷ ଯେ ବୁଦ୍ଧିର କାରଣ ଅଟେ ସଦା ହୃଦୟରେ ରହିଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ କହିବ ଯେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନାଶ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଜୀବନ ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଯିବ । ସେ ମନ ରୂପୀ କରଣର ବିନା ବ୍ୟବହାର (ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ) କିପରି କରିବ ? ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ସର୍ବବ୍ୟାପକ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ଭାବିନିଏ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର (ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ) ପାଇଁ ନିଜର ଶରୀର ଓ ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଉପକରଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଥାଏ । ଅଜ୍ଞାନୀ ନିଜକୁ ଶରୀର ଠାରୁ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ମାନିନିଏ । ରାଜା ଜନକଙ୍କ ପରି ଜୀବନମୁକ୍ତମାନଙ୍କର ଉଦାହରଣ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛି, ଯେ'କି ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ଉପକାର ଏବଂ ହିତ ପାଇଁ ନିଜର ଶରୀର ଓ ମନକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀରାମ ଏବଂ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନିଜର ରାଜ୍ୟରେ ଶାସନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମରେ ସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସେମାନେ ମନୁଷ୍ୟ

ରୂପ ଧାରଣ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ନିଜର ମୂଳ ଭୂତ ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରତି ସଦା ସଚେତନ ଥିଲେ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଉପକରଣ ରୂପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ ।

## ବ୍ୟବହାରିକ ସତ୍ତା ଏବଂ ପାରମାର୍ଥିକ ସତ୍ତା

ଜୀବନମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଜଗତ ବି ସେପରି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ, ଯେପରି ମାନି ନିଆଯାଇଥାଏ । ବ୍ୟବହାରିକ ଜଗତର ସତ୍ତା ବାସ୍ତବରେ ରହେ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅର୍ଥର ନାଶ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାର ଅର୍ଥ କେବଳ ଏହି ଯେ, ସତ୍ତାର ରୂପ ଓ ରଙ୍ଗ ପରମ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟବହାରିକ ସତ୍ତା ବା ଅଖିଳ ସତ୍ତା ଲୁପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ପରମାର୍ଥିକ ସତ୍ତା ରହେ, କିନ୍ତୁ ତାହାର ସୀମିତ ରୂପ ଚାଲିଯାଏ ବାହ୍ୟପଣ, ଦେଶ-କାଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, କାର୍ଯ୍ୟ-କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଏକତ୍ୱ ଏବଂ ଅନେକତ୍ୱର ଭାବନା ଅବଶ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦୂର ହେବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ମୁକ୍ତ ଆତ୍ମା ପାଇଁ ବି ବିଶ୍ୱ ଏବଂ ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । କେବଳ ଏହାର ସ୍ୱରୂପ, ଅର୍ଥ ଏବଂ ମହତ୍ତ୍ୱ ବଦଳି ଯାଏ । ମିଥ୍ୟା ଦୃଷ୍ଟି, ଜ୍ଞାନର ସୀମା, ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଧାରଣା ଏବଂ ପରିସୀମିତ ଦୃଷ୍ଟି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଲୁପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ତଥ୍ୟ, ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ସତ୍ତା ସଦା ପୂର୍ବପରି ମୌଳିକ ରୂପରେ ରହିଥାଏ, କେବଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।

ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ମନକୁ ମନ ବୋଲି କହିହେବ ନାହିଁ, ବରଂ ତତ୍ତ୍ୱ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଯାହା ନାନାପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବିଭିନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ତାହା ମନ ଅଟେ । ଜ୍ଞାନୀର ମନ, ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତମ୍ବାରୁ ରୂପାନ୍ତରିତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପରି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

ଜ୍ଞାନୀର ମନ ସ୍ୱୟଂ ସତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଅଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିଜ ମନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପଥକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ଜ୍ଞାନୀ ଯେତେବେଳେ ବାହାରକୁ ଦେଖେ ସେ କେବଳ ଦେଖିଥାଏ । ତାହାର ବୃତ୍ତି ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟର ବୃତ୍ତି ପରି ବିଷୟାକାର ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ଯେପରି ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ ଗହନ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ବିଷୟାକାର ବୃତ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ଥାଏ, ସେହିପରି ଜ୍ଞାନୀଙ୍କର ମନ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଷୟାକାର ବୃତ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏ ଜଗତ କେବଳ ସ୍ୱପ୍ନବତ୍ ଜଣାପଡ଼େ । ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ବାସ କରନ୍ତି । ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତାଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧ ବାସନା ଦ୍ୱାରା କର୍ମ କରିଥା'ନ୍ତି, ତେଣୁ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ପୁନର୍ଜନ୍ମରେ ପକାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହିପରି ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀର ମନକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୋଲି କୁହନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅଜ୍ଞାନୀର ମନକୁ ମାନସ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

## ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସନ୍ତୁଳିତ ମନ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣେ ଜୀବନମୁକ୍ତଙ୍କର ମନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖ । ଏହା ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସନ୍ତୁଳିତ ଥାଏ । ତାହାଙ୍କର ମନ ସଦାବେଳେ ଶାନ୍ତି ଓ ଦ୍ୱନ୍ଦରୁ ଅପ୍ରଭାବିତ ରହେ, ହର୍ଷ ଏବଂ ଶୋକରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ, ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ସୁଖରେ ଉଲ୍ଲସିତ ବା ଶୋକ ଓ ବିଷାଦରେ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ସୁଖ ଦୁଃଖର ଭୋଗ ଭିତରେ ରହି ମଧ୍ୟ ତାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ନ ହୋଇ ଜୀବନମୁକ୍ତର ମନ ସେଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଆନ୍ତରିକ ତୃପ୍ତି ଏବଂ ଦୁଃଖ ରହିତ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଜ୍ଞାନୀଠାରେ ସର୍ବତ୍ର ଏବଂ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମନର ସମତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଶରୀର ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ସୁଖ ଦୁଃଖ ଆଦିର ଭାବ ସେମାନଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରକଟିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମନ ସେଥିରେ କିମ୍ବା ସେ ସବୁର ବିପରୀତ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟାକୁଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ତାହା ଅଶୁଦ୍ଧ ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତ ଥାଏ । ସେଠାରେ କାମ ବା କ୍ରୋଧ ବିଲ୍‌କୁଲ୍ ନ ଥାଏ । ଏପରି ମନରେ କାମର ଆବେଗ ଉଠେ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ବିଷୟ ପ୍ରତି କିଞ୍ଚିତ୍ ମାତ୍ର କାମନା ନ ଥାଏ । ତାଙ୍କ ମନ ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁ ଠାରୁ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ, ଯାହା ଉପରେ ସଂସାରର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ପୃଥକ୍ ଗୋଟିଏ କୋଠରୀ ବା ଆସନର ପ୍ରୟୋଜନ ନ ଥାଏ । ତାଙ୍କୁ ତ ନାଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବା ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ଯେଉଁ ମନ ନାନା ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରିବା ପରି ପ୍ରତୀତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରେ ନାହିଁ, ତାକୁ ବ୍ରହ୍ମ ରୂପ ହିଁ କୁହାଯାଇପାରେ ।

## ଦ୍ୱୈତ ଚେତନା

ଜଣେ ତାନ୍ତ୍ରିକ, ଆତ୍ମ-ସଂଯମ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦ୍ୱାରା ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶିଖିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସେ ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ସେ ଏକ ଅଂଶରେ ନିଜର ଶରୀରରୁ ବାହାରେ ରହେ, ଯେପରିକି ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେ କିଛି ଲେଖୁଥାଏ ବା କହୁଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେ ନିଜ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବି କରୁଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ତାନ୍ତ୍ରିକର ଏହି ସ୍ଥିତି, ତେବେ ଜଣେ ସିଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଉ କ'ଣ କୁହାଯିବ ! ଯେକି ସଦାବେଳେ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥା'ନ୍ତି । ଜ୍ଞାନୀର ଦ୍ୱୈତ୍ୟ ଚେତନା ରହିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ତାଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମ-ଚେତନା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସଂସାରର ଚେତନା ବି ଥାଏ । ସେ ସଂସାରକୁ ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ୱପ୍ନବତ୍ ଦେଖନ୍ତି । ଜ୍ଞାନୀ ସବୁବେଳେ ସମାଧିରେ ରହିଥା'ନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏପରି ହୁଏ ନାହିଁ ଯେ ରାଜଯୋଗୀଙ୍କ ପରି କେତେବେଳେ ସମାଧିରେ ତ କେତେବେଳେ ସମାଧି ବାହାରେ ରହନ୍ତି ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ହାରମୋନିୟମ୍ ବଜାଇବାକୁ ଯାଅ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱରକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ମିଳାଅ । ତୁମ ନିଜ କଣ୍ଠର ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ତାକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବା ଚତୁର୍ଥ କମ୍ପିବା (Reed) ରେ ରଖାଯାଇ ପାରେ । ତା'ପରେ ତୁମେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କମ୍ପିବାକୁ ବଜାଇବାକୁ ଲାଗ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସପ୍ତସ୍ୱର ଉଚ୍ଚାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ତୁମେ ନାନା ପ୍ରକାର ରାଗ ରାଗିଣୀ ବଜାଇ ପାର । ଯିଏ ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ରୁତି ସ୍ୱରରେ ଅବଗତ ଥାଏ, ତାହାର ତୁଳନା ସେହି ଜ୍ଞାନୀ ସହିତ କରାଯାଇ ପାରେ, ଯେ ଆତ୍ମା ବା ଜଗତର ଅଧିଷ୍ଠାନକୁ ଜାଣିଛି । କିନ୍ତୁ ଯିଏ ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ରୁତିକୁ ନ ଜାଣି କେବଳ ସପ୍ତ ସ୍ୱରକୁ ଜାଣିଥାଏ, ସେ ସେହି ଅଜ୍ଞାନୀ ସମାନ ଅଟେ ଯେ ଆତ୍ମାକୁ ଜାଣେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ତାହାର ବିଷୟ ଭୋଗର ଜ୍ଞାନ ଅଛି ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ନିଜ ଆଖିରେ ଦେଖ, ତେବେ ତୁମେ ଜାଣ ଯେ ସେହି ବସ୍ତୁଟିକୁ ତୁମେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରକାଶ ଯୋଗୁଁ ଦେଖିପାରିଲ । ତୁମର ଦୁଇଟି ଦୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟବହାର କରେ ତାହାର ଦୁଇଟି ଦୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେ କାମ କରି ସୁଦ୍ଧା ବି ଜାଣିପାରେ ଯେ ସେ କିଛି କରୁ ନାହିଁ, ସେ ଅନାସକ୍ତ ଅଟେ । ସେ ସଂସାରକୁ ଦେଖିଲେ ବି କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ହିଁ ଦେଖେ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏ ସବୁକିଛି କେବଳ ବ୍ରହ୍ମ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମ ଅଟେ ।

## ସମଭାବ ଏବଂ ସମଦୃଷ୍ଟି

ସମଭାବ ଏବଂ ସମଦୃଷ୍ଟି ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ପୂର୍ବୋକ୍ତଟି ମନର ଏକ ଅବସ୍ଥା (ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଲାଭ-କ୍ଷତି, ଗରମ-ଥଣ୍ଡା, ବିଜୟ ଏବଂ ପରାଜୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବ) ପରୋକ୍ତଟି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନର ଅବସ୍ଥା । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ, ଜଣେ ରାଜା ଏବଂ ଜଣେ ଝାଡୁଦାର ଠାରେ କେବଳ ଆତ୍ମାକୁ ହିଁ ଦେଖନ୍ତି ।

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତମର କୌଣସି ମିତ୍ରକୁ ଭେଟିବା ଆଶାରେ ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ମନ ସେହି ସମ ସଦୃଶ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପୁରୁଷଙ୍କ ଭିତରେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, କାରଣ ସେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବନ୍ଧୁ ବିଶେଷକୁ ଭେଟିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବିଚାରରେ ସଂଲଗ୍ନ ଥାଏ । ମନ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବଡ଼ ଉତ୍ସୁକ ହୁଏ । ଜଣେ କାମୁକ ଯୁବକ ଗୋଟିଏ ସ୍ତମ୍ଭରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ଲୁଗାଟିଏ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିଲେ, ସେ ତା' ଭିତରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିଏ ଦେଖେ, ବସ୍ତୁତଃ ସେ ସବୁଠାରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଦେଖେ । ତା'ର ମନ ବଡ଼ ପ୍ରବଳ କାମୁକ

ଭାବନାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଅପରନ୍ତୁ ଜଣେ ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମରେ ଉନ୍ମତ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ବୃକ୍ଷ, ପଥର, ବାଳକ, ପିଲା, ବାଳିକା, ଗାଈ, କୁକୁର, ବସ୍ତୁତଃ ସବୁଥିରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦେଖିଥାଏ । "ସର୍ବମ୍ ଖଲ ବିଦମ୍ ବ୍ରହ୍ମ ।"

ଜଣେ ଜୀବନମୁକ୍ତଙ୍କ ଠାରେ ଯଦ୍ୟପି ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି ଥାଏ ତଥାପି ସେ ନିଜର ସୀମିତ ମନ ଦ୍ୱାରା ସେହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରକଟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

□□□

## ୩୯

# ଜଣେ ଯୋଗୀର ଶକ୍ତି

# (THE POWERS OF A YOGI)

### ସିଦ୍ଧି ଏବଂ ରିଦ୍ଧି

ନଅ ପ୍ରକାରର ରିଦ୍ଧି, ଆଠ ପ୍ରକାରର ମୁଖ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଏବଂ ଅଠର ପ୍ରକାରର ଗୌଣ ସିଦ୍ଧି ଥାଏ । ଏହି ଅଷ୍ଟସିଦ୍ଧି ହେଲା- ଅଣିମା (ଅଣୁର ଆକାର), ମହିମା (ବିଶାଳ ରୂପ), ଗରିମା (ଭାରୀ ହେବା), ଲଘିମା (ହାଲୁକା ହେବା), ପ୍ରାପ୍ତି (ବାଞ୍ଛିତ ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବା), ପ୍ରାକାମ୍ୟ (ବିନା ବାଧା ଯୁକ୍ତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି), ଈଶତ୍ୱ (ଅଧିକାର) ଏବଂ ବଶିତ୍ୱ (ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ଅଧିକାର ହେବା) । ରିଦ୍ଧିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମୃଦ୍ଧି । ରିଦ୍ଧି, ସିଦ୍ଧି ଠାରୁ ନିମ୍ନତର ଅଟେ ।

### ଭୂତ ଜୟ

ରାଜଯୋଗୀ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ବା ନିର୍ବୀଜ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ମନୋଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମନୋଜୟ ଦ୍ୱାରା ଭୂତ ଜୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ଏପରି ରାଜଯୋଗୀଙ୍କୁ ନା ଅଗ୍ନି ପୋଡ଼ି ପାରେ, ନା ପାଣି ବୁଡ଼ାଇ ପାରେ । ବାରଣାସୀ ଓ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ତ୍ରୈଲିଙ୍ଗ ସ୍ୱାମୀ, ଯିଏ ଅଶି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଜୀବିତ ଥିଲେ ଏବଂ ପୁନା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଆଲନ୍ଦୀର ଶ୍ରୀ ଜ୍ଞାନଦେବଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଜ୍ଞାନଦେବଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚାଙ୍ଗଦେବ ସିଂହ ପିଠି ଉପରେ ବସି ଆସିଥିଲେ ଏବଂ ଜ୍ଞାନଦେବ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ଘରକୁ ଚଲାଇ ନେଇଥିଲେ । ସେ ମସଜିଦ୍‌କୁ ବି ଚଲାଇ ଦେଇଥିଲେ । ତ୍ରୈଲିଙ୍ଗ ସ୍ୱାମୀ ଛ'ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଙ୍ଗା ନଦୀର ତଳେ ରହିଥିଲେ ।

### ଅତୀତ କାଳର ଜ୍ଞାନ

ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସେମାନେ ନିଜର ଅବେଚେତନ ମନର ଗଭୀରତାକୁ ପ୍ରବେଶ କରି, ଅନେକ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନୂତନ ଯୌଗିକ ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଏବଂ ବୁଝିପାରନ୍ତି ମଧ୍ୟ । "ସଂସ୍କାର ସାକ୍ଷାତ୍

କରଣାତ୍ ପୂର୍ବ ଜାତି ଜ୍ଞାନମ୍ ।" (ପାତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସୂତ୍ର : ୩-୧୮) ସେମାନେ ଏହି ଗୁପ୍ତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଯୌଗିକ ସଂଯମ (ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି)ର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜର ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥା'ନ୍ତି ।

## ଅଷ୍ଟାବଧାନ ଓ ଶତାବଧାନ

ଏକ ଅପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ମନ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ହୁଏତ ଦେଖିପାରେ ଏବଂ ଶୁଣି ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ମନ ଏକ ସମୟରେ ଦେଖିପାରେ ଏବଂ ଶୁଣି ପାରେ ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ ଏକ ବା ଅନେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ସମସ୍ତ ଠାରୁ ଅଲଗା ବି କରିଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଏପରି ମନକୁ ଯୋଗୀ ଯେପରି ଋହେଁ, ସେପରି ଚଳାଇ ପାରେ । ଏହା ଏକ ସମୟରେ ଆଠ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାବଧାନ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ସମୟରେ ଶହେ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ବି କରିପାରେ । ଏହା ଶତାବଧାନ ଅଟେ ।

## ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ଠାରୁ ଅଲଗା କରିବା

ଯୋଗୀ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ଠାରୁ ଅଲଗା କରିନିଏ । ଏହା ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ସଂସାରର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗ ଏବଂ ଉପର ଲୋକରେ ମଧ ଭ୍ରମଣ କରିପାରେ ଏବଂ ପୁଣି ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରକୁ ସେହିପରି ଫେରି ଆସେ, ଯେପରି ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷୀ ପିଞ୍ଜରା ସ୍ୱରୂପ କାରାଗାରରୁ ଫେରି ଆସିଥାଏ । ପ୍ରାଣର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂତ୍ର, ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଯୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଆସେ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରକୁ ଏପରି ଦେଖେ, ଯେପରି ସାପ ତା'ର ଛାଡ଼ିଥିବା ଖୋଳକୁ ଦେଖେ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରରୁ ଅଲଗା କରିନେବା ଯୋଗର ବିଧିକୁ ଜାଣିଯିବ, ତେବେ ତୁମକୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଲାଗିବ ।

## ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ସିଦ୍ଧି-ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ସଂକଟର ମୂଳ କାରଣ

ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ମିଳିଗଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ମନର ଯେ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଛି, ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର ପାଇଁ ମନର ଶୁଦ୍ଧି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦିଅ ନାହିଁ । ପରୋକ୍ଷ ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ଏବଂ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୃଷ୍ଟିର ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଏତେଟା ମୂଲ୍ୟବାନ ନୁହେଁ ଯେତେବେଳେ କି ବିନା କୌଣସି ସିଦ୍ଧିରେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ମିଳି ପାରେ ।

ତୁମେ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ କ'ଣ ପାଇଁ ଋହଁ ? ଏହା ବିଲ୍‌କୁଲ୍ ନିରର୍ଥକ ଅଟେ । ଯଦିବା ଏହା ପ୍ରକଟ ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ତେବେ ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦୟତା ପୂର୍ବକ ଦୂର କରିଦିଅ । ସେ ତୁମକୁ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ କରିଦେବ ଏବଂ ତୁମର ଅଧଃପତନର କାରଣ ହେବ । ସାବଧାନ ରୁହ । ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧ 'ମଉ' (ପ୍ରଲୋଭନ ଏବଂ ସିଦ୍ଧି)କୁ ଉପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯନ୍ନ କର । ତେବେ ତୁମକୁ ସବୁ କିଛି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବ । ସମସ୍ତ ଆଧାତ୍ମିକ ସିଦ୍ଧି ହାତ ବଢ଼ାଇ ତୁମକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବେ । ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମର ଆଉ ଅଧଃପତନ ହେବ ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହି ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ-ସିଦ୍ଧିକୁ ଖାତିର କରନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାରିକ ଜୀବନରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ନିଜର ସତ୍‌ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ସେହି ସବୁ କିଛି କରିପାରେ ଯାହାକୁ ରାଜଯୋଗୀ ନିଜର ଯୋଗ-ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ । ସେ କେବଳ ଇଚ୍ଛା କରିଥା'ନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ଯାହା ବି ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ।

□□□

# ୪୦

# ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା

## (NECESSITY FOR A GURU)

"ଏହି ଜ୍ଞାନ ତୁମେ ପ୍ରଣିପାତ (ପ୍ରଣାମ), ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ସେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଖ ।" ତତ୍ତ୍ୱଦର୍ଶୀ ଜ୍ଞାନୀ ତୁମକୁ ଜ୍ଞାନ ଉପଦେଶ ଦେବେ । (ଗୀତା-୪-୩୪)

ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁ ଆବଶ୍ୟକ । କେହି କେହି କିଛି ବର୍ଷ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ପୁଣି ଗୁରୁଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମାର୍ଗରେ କିଛି ବାଧା ଆସେ । ସେମାନେ ଏହି ବାଧାଗୁଡ଼ିକର ନିବାରଣ କରିବା ଏବଂ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ଏମାନେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଖୋଜିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସରେ ପ୍ରାୟ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁରୁଙ୍କର ଏହା ଧର୍ମ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାର ସେହି ମାର୍ଗରେ ନେବା ପାଇଁ, ଯେଉଁ ମାର୍ଗ ପାଇଁ ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟେ । ଗୁରୁ ନିଜର ଅର୍ନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟର ରଚି ଜାଣିକରି ସେହି ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ଶିଷ୍ୟକୁ ଗୋଟିଏ ମାର୍ଗରେ, ଅନ୍ୟ ଶିଷ୍ୟକୁ ଅନ୍ୟ ମାର୍ଗରେ ନେଇଥା'ନ୍ତି ।

ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ଗୁରୁଙ୍କର ଗୁରୁ । ସେ ଜୀବଙ୍କ ଉପରେ ଅନୁଗ୍ରହ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅବିଦ୍ୟାର ଆବରଣକୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସାଧକର ଉଚିତ୍ ହେଉଛି ଶରୀରଧାରୀ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅବତାର ବୋଲି ମାନିବା ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସମାନ ତାଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରିବା ଦରକାର । ସ୍ଥୁଳ ଦେହଧାରୀ ଗୁରୁ, ଶିଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ତ ସୁଖ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣର ଆଧାର ବା ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ରୂପ ଅଟନ୍ତି । ଶିଷ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ଆଦେଶ ଏବଂ ଆଜ୍ଞା ପାଳନ କରିବାର ପରମ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ଦରକାର ଏବଂ ଦୃଢ଼ ଓ ନିର୍ମଳ ଶ୍ରଦ୍ଧା ରଖିବା ଦରକାର ।

ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ସାମନାରେ ନିଜ ହୃଦୟର ସମସ୍ତ ରହସ୍ୟ ଖୋଲି ଦିଅ । ତୁମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଏପରି କରିବ ସେତେ ସହାନୁଭୂତି ଏବଂ ସହାୟତା ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଏହି ସହାନୁଭୂତିର ଅର୍ଥ ପାପ ଏବଂ ପ୍ରଲୋଭନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ।

## ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର

ଯେପରି ତୁମେ କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଗୋଟିଏ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଦେଇ ପୁଣି ଫେରାଇ ଆଣି ପାରିବ, ସେହିପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ଫେରାଇ ବି ନିଆଯାଇ ପାରେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ଏହି ହସ୍ତାନ୍ତର ବିଧିକୁ ଶକ୍ତି-ସଞ୍ଚାର କୁହନ୍ତି । ପକ୍ଷୀ, ମାଛ ଓ କଚ୍ଛପ ପରି ଗୁରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର ସ୍ପର୍ଶ, ଦୃଷ୍ଟି ବା କେବଳ ଇଚ୍ଛା ବା ବିଚାର ଦ୍ୱାରା କରିପାରନ୍ତି । ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବେଳେବେଳେ ଶିଷ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ତା'ର ମନକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତ କରିଦିଅନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟକୁ ସାମ୍ନାରେ ବସାଇ, ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତି ଏବଂ ତା' ଦେହରେ ଆତ୍ମଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର କରନ୍ତି । ଶିଷ୍ୟ ବାସ୍ତବରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହକୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରୁ ଉପରକୁ ଗ୍ରୀବା ଏବଂ ମସ୍ତକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଢ଼ିବାର ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ପ୍ରେରଣା ଦ୍ୱାରା ବିନା କୌଣସି ଶିକ୍ଷାରେ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ବନ୍ଧ, ମୁଦ୍ରା ଆଦି ହଠ ଯୋଗର ବିବିଧ କ୍ରିୟା ସ୍ୱୟଂ କରିପାରେ । ଏଠାରେ ପ୍ରକୃତି ସ୍ୱୟଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶିଷ୍ୟକୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛା-ଶକ୍ତିକୁ ଦମନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସେ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରକାଶର ଅନୁକୂଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର । ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସାଧକ ନିଜର ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, ଧ୍ୟାନ ଆପେ ଆପେ ଆସିଯାଏ । ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର ଦ୍ୱାରା, ଗୁରୁ କୃପା ଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ ।

ଗୁରୁ ସାଧାରଣତଃ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିକୁ ଶିଷ୍ୟଠାରେ ସଞ୍ଚାରିତ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏକ ବିଶେଷ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ପନ୍ଦନ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ଶିଷ୍ୟର ମନକୁ ହସ୍ତାନ୍ତରିତ କରାଯାଏ । ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିକୁ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଥିଲେ । ଈଶା ମସିହା ମଧ୍ୟ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଏହିପରି କରିଥିଲେ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଗୁରୁଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ପର୍ଶ । ସମର୍ଥ ରାମଦାସଙ୍କର ଜଣେ ଶିଷ୍ୟ, ଏକ ବେଶ୍ୟା-ପୁତ୍ରୀ-ଯେକି ତାଙ୍କ ଉପରେ କାମାତୁର ଥିଲେ, ତାଙ୍କଠାରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର କରିଥିଲେ । ଶିଷ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରି ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇ ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର କାମ ବାସନା ଦୂର ହୋଇ ସେ ବହୁତ ଧାର୍ମିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ସନ୍ଥ ମୁକୁନ୍ଦ ରାୟ ବାଦଶାହାଙ୍କୁ ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇ ଦେଇଥିଲେ ।

ଗୁରୁଙ୍କ କୃପା ଯୋଗୁଁ ଭକ୍ତକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କର କୃପାରୁ ସେ ଯୋଗରେ ସିଦ୍ଧି ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ଯାହାକି ଅନାଦି ଏବଂ ଅନନ୍ତ ଅଟେ ।

# ୪୧

# ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ସୂଚନା

# (HINTS TO ASPIRANTS)

ଯୋଗର ସାଧକମାନଙ୍କୁ ତିନି ପ୍ରକାରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ, ଯଥା- (୧) ଆରୁରୁକ୍ଷୁ- ଯେ ଯୋଗର ପାହାଚରେ ଚଢ଼ିବାକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିଥା'ନ୍ତି, (୨) ୟୁଞ୍ଜାନ-ଯେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ (୩) ଯୋଗାରୂଢ଼- ଯେ ଯୋଗର ଉନ୍ନତ ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚି ସାରିଛି ।

## ଆନ୍ତରିକ ପବିତ୍ରତାର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟତା

ସାଧକମାନେ ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର ପାଇଁ ବହୁତ ଉତ୍ସୁକ ଥା'ନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଥରିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି ଓ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ପ୍ରକାଶଯୁକ୍ତ ତେଜକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିକୁ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ପାତ୍ରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିନଥିଲେ । ଦେଖ, ବିରାଟଙ୍କର ସେହି ବିଶାଳ ବିଶ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖି ଅର୍ଜୁନ କିପରି ଭୟରେ କମ୍ପିଥିଲେ ଏବଂ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ବିନୟ କରିଥିଲେ କି ସେ ପୁଣି ତାଙ୍କର ସେହି ସାମାନ୍ୟ ଚତୁର୍ଭୁଜ ରୂପ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ । ଏହି ଚତୁର୍ଭୁଜ ରୂପରେ, ସମରୂପତା, ପୂର୍ଣ୍ଣତା, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା କଷ୍ଟକର । ତାଙ୍କୁ ବୁଝିବା ବି ଆହୁରି କଠିନ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାଟା ଏହାଠାରୁ ବି କଠିନ ଅଟେ । ଏହିପରି ବିଚାର ଗୀତାର ୨ୟ ଅଧ୍ୟାୟ, ୨୯ ଶ୍ଳୋକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅଛି,

"କେହି କେହି ମନୁଷ୍ୟ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ପରି ଦେଖନ୍ତି, କେହି ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ପରି ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତି, କେହି ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ପରି ଶ୍ରବଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାକୁ କେବଳ ଶ୍ରବଣ କରି ମଧ୍ୟ କେହି ତାଙ୍କୁ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।"

ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ନିର୍ମଳ ମନ, ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଚେଷ୍ଟା ଓ ଉତ୍ସାହର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

# ନୈତିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସାହାସର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକଙ୍କୁ ସାହାସର ସହିତ ଅନ୍ୟଥା କଥନ, ମିଥ୍ୟା ଅପବାଦ ଏବଂ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣାର ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ସାଥୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହିପରି ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ନୈତିକ ବଳ ଓ ସାହାସର ଦରକାର ଏ ସବୁର ସାମ୍ନା କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ଥିତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଓ ତା'ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲୋକମାନେ ତା' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯାହା କିଛି ଭାବନ୍ତୁ, କୁହନ୍ତୁ ବା କରନ୍ତୁ ପଛେ, ସେ ଯାହା ଠିକ୍ ବୋଲି ଭାବେ ତାହା କରିବା ପାଇଁ । ଲୋକମାନେ ତୁମକୁ ଘୃଣା କରିବେ, ଉତ୍ପୀଡନ କରିବେ । ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ତୁମର ନୈତିକ ଆସ୍ଥାନ ଉପରେ ଛିଡା ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ ସାଧକ, ସମାଜର ନିୟମକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିସାରିଛନ୍ତି, ତାହାଙ୍କୁ ନିଜର ଅନ୍ତଃକରଣ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧିର ଆଜ୍ଞା ଅନୁସାରେ ଚଳିବା ଦରକାର । ତେବେ ଯାଇ ସେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାରେ ଉନ୍ନତି କରିପାରିବେ ।

ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଶ ଓ ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଶତ୍ରୁମାନେ ଆପେ ଆପେ ଆସିଯାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ବି ଅନେକ ଶତ୍ରୁ ଥିଲେ । ଏପରିକି ଯେଉଁ ସନ୍ୟାସୀମାନେ ଜଙ୍ଗଲରେ ବାସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବି ଶତ୍ରୁ ଥାଆନ୍ତି । ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ ଏବଂ ଯଶସ୍ୱୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଈର୍ଷାଳୁ ଏବଂ ହୀନମନା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥା'ନ୍ତି । ସାକ୍ଷୀ-ଭାବ ରଖ ଏବଂ ଶତ୍ରୁ ମିତ୍ର ଭାବନାର ଉପରକୁ ଉଠ । ଉଦାସୀନ ହୋଇଯାଅ । ସହ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଅ । ଅପମାନ ଓ ଆଘାତକୁ ଶାନ୍ତ ମନରେ ସହ୍ୟ କର । ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ଏ ସଂସାରରେ ସୁଖୀ ହୋଇପାରିବ ।

ଯେତେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ ଅଛି ସେତେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନ ଅଛି । ଯେଉଁ ସାଧନ ଗୋଟିଏ ମନ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହୁଏ, ତାହା ଅନ୍ୟ ଏକ ମନ ପାଇଁ ପ୍ରତିକୂଳ ହୋଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ମନ ପାଇଁ ରାଜଯୋଗ ସହଜ ହେଲେ, ଅନ୍ୟ ମନ ପାଇଁ ଜ୍ଞାନଯୋଗ ସହଜ ହୋଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ତପ ଗୋଟିଏ ମନ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହେଲେ, ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ତପ ଅନ୍ୟ ଏକ ମନ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହୋଇପାରେ ।

## ଦୈନିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଏଠାରେ ଏକ ଦୈନିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ପୂର୍ଣ୍ଣକାଳ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟିକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜର ସୁବିଧା ଏବଂ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଏଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଏପାଖ ସେପାଖ କରିପାରନ୍ତି ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| ଜପ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ | - | ସକାଳ | - ୪ ଘଣ୍ଟା, |
| ,, ,, | - | ରାତ୍ରି | - ୪ ଘଣ୍ଟା, |
| ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ | - | | - ୩ ଘଣ୍ଟା, |
| ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର (ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ) | | | - ୧ ଘଣ୍ଟା, |
| ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ | - | ସକାଳ | - ୧ ଘଣ୍ଟା, |
| ,, ,, | - | ରାତ୍ରି | - ୧ ଘଣ୍ଟା, |
| ଭ୍ରମଣ | - | | - ୧ ଘଣ୍ଟା, |
| ନିଦ୍ରା | - | | - ୧ ଘଣ୍ଟା, |
| ସେବା | - | | - ୧ ୧/୨ ଘଣ୍ଟା, |
| ସ୍ନାନାଦି | - | | - ୧ ଘଣ୍ଟା, |
| ଭୋଜନ | - | | - ୧ ଘଣ୍ଟା, |
| ବିଶ୍ରାମ | - | | - ୧/୨ ଘଣ୍ଟା, |
| | | | ୨୪ ଘଣ୍ଟା |

## ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନ ନିର୍ଘଣ୍ଟ

ଆରମ୍ଭରେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରେ ମନ ଲଗାଇବା କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ପରେ ମନ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିଜର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସେହି ଚେଷ୍ଟାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ? ମନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପଦାର୍ଥ ଦିଅ । ତାହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ଦରକାର । ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦାର୍ଶନିକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ । ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ପରେ ଯାହାସବୁ ପଢ଼ିଥିଲ,

ତାହାକୁ ଲେଖି ପକାଅ । ଏଥିପାଇଁ ବି କିଛି ସମୟ ଲାଗିଯାଇ ପାରେ । ଏହା ମନକୁ ହାଲୁକା କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ମନୋରଞ୍ଜନର ସାଧନ ହେବ । ନିଜର ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ତୁମେ ଦରିଦ୍ର ତଥା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସେବା କରିବାରେ କିଛିଟା ସମୟ ଲଗାଇ ପାର । ମୁଁ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପାଇଁ ଏକ ସମୟ ସୂଚୀ ତଳେ ଦେଉଛି :-

| | | |
|---|---|---|
| ଧ୍ୟାନ | - | - ୮ ଘଣ୍ଟା, |
| ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ | - | - ୪ ଘଣ୍ଟା, |
| ଲେଖନ | - | - ୨ ଘଣ୍ଟା, |
| ସେବା | - | - ୨ ଘଣ୍ଟା, |
| ଭୋଜନ, ସ୍ନାନ, ବ୍ୟାୟାମ | | - ୨ ଘଣ୍ଟା, |
| | | ୨୪ ଘଣ୍ଟା |

ସବୁଠାରୁ ଅଧର୍ମୀ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରି ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରେ । ଭଗବାନ (ଗୀତା-୯ଅ-୩୦ଶ୍ଳୋକ)ରେ କହିଛନ୍ତି- "ଯଦି ସବୁଠାରୁ ପାପ କର୍ମ କଲାବାଲା ବି ଅନନ୍ୟ ଭାବରେ ମୋର ଉପାସନା କରେ, ତେବେ ତାକୁ ସାଧୁ ବୋଲି ଜାଣିବ, କାରଣ ତାହାର ସଂକଳ୍ପଟି ଠିକ୍ ଅଛି ।" "ପ୍ରତିଜ୍ଞାନୀହି ନମେ ଭକ୍ତଃ ପ୍ରଣଶ୍ୟତି ।" "ତୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝି ନେ ଯେ ମୋ ଭକ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।" (ଗୀତା-୯ଅ-୩୧ ଶ୍ଳୋକ), ତେଣୁ ନିରାଶ ହେବାର କ'ଣ କାରଣ ଅଛି ? ସେଥିପାଇଁ ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର । ଈଶ୍ୱର ନିଃସନ୍ଦେହରେ ତୁମର ପ୍ରଯତ୍ନରେ ସଫଳତା ଦେବେ । ଆମଠାରୁ ଦୁଷ୍ଟତମ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବ ।

*ଓଁ ପୂର୍ଣ୍ଣମଦଃ ପୂର୍ଣ୍ଣମିଦଂ ପୂର୍ଣ୍ଣାତ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣମୁଦଚ୍ୟତେ ।*
*ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମାଦାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମେବା ବଶିଷ୍ୟତେ ।।*

**ଓଁ ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତି ।।**

□□□

# ପରିଶିଷ୍ଟ - ୧

# ମନ ପ୍ରତି

# (THE LIFE-HISTORY)

## ତୁମର ଜୀବନ ବୃତ୍ତାନ୍ତ

ହେ ମନ, ହେ ମାୟାର ସନ୍ତାନ !
ତୁମେ ସବୁବେଳେ ରହିଁଛ ଏକ ଆକାର
ଆଶ୍ରୟ ପାଇଁ,
ତୁମର ରୂପ ଦୁଇଟି,
ଶୁଦ୍ଧ ମନ - ପବିତ୍ର ମନ,
ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ - ଅପବିତ୍ର ମନ
ସମୟ, ସ୍ଥାନ ଏବଂ କାରଣତ୍ୱ
ଏହା ହେଉଛି ତୁମର ବୈଷୟିକ ରୂପ
ତୁମେ କାର୍ଯ୍ୟ କର
ସଙ୍ଗର ନିୟମ ଦ୍ୱାରା,
ତୁମେ ଭାବ, ଅନୁଭବ କର ଓ ଜାଣିପାର ।
ତୁମେହିଁ ହେଉଛ ଆତ୍ମ ଶକ୍ତି
ତୁମେ ହେଉଛ ମନୋମୟ କୋଷ ।
ତୁମେ ଏକ ଦର୍ପଣ ସଦୃଶ,
ତୁମଠାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଅନ୍ତି ବ୍ରହ୍ମ ।
ତୁମେ ଏକ ବୃକ୍ଷ ସହିତ ତୁଳନୀୟ ।
ଅହଂକାର ଏକ ବୃକ୍ଷର ବୀଜ,
ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ଶାଖା,
ବୁଦ୍ଧି ଏହାର ପ୍ରଥମ ଅଙ୍କୁର,
ତୁମର ଆହୁରି ତିନୋଟି ରୂପ ଅଛି ।

ଚେତନ ମନ ।
ଅବଚେତନ ମନ
ଏବଂ ଅତି ଚେତନ ମନ
ତୁମର ରଚନା ହୋଇଛି
ଖାଦ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଅଂଶରୁ
ତୁମେ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ଗୁଚ୍ଛ,
ସଂସ୍କାର ଓ ବାସନାର ।
ତୁମଠାରେ ଅଛି ଚାରୋଟି ଗୁଣ,
ମନ କରେ ସଂକଳ୍ପ-ବିକଳ୍ପ,
ବୁଦ୍ଧି କରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ।
ଚିତ୍ତ କରେ ସଂପାଦନ,
ଅହଂକାର ପ୍ରକାଶ କରେ ଆତ୍ମ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ।
ମନର ଅଧିନରେ ରହେ ବୁଦ୍ଧି ।
ଏହା କେବଳ ବୃତ୍ତି-ଭେଦ ।

## ତୁମର ଜନ୍ମ

ତୁମର ପିତା- ପରମବ୍ରହ୍ମ
ଏକଦା ଅନୁଭବ କଲେ ସଙ୍ଗହୀନତା ।
ସେ ଥିଲେ ଏକାକୀ
ଏକ, ଦ୍ୱିତୀୟର ଥିଲା ଅଭାବ ।
ଚାହିଁଥିଲେ ସେ ବଢ଼ାଇବାକୁ ସଂଖ୍ୟା ।
ସେ ଭାବିଲେ
ହୋଇବି ମୁଁ ଅନେକ,
ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ଏକ ସ୍ପନ୍ଦନ,
ତୁମରି ମାତା ମାୟାଙ୍କ ଠାରେ
ଅଭିନ୍ନ, ଅବ୍ୟକକ୍ତ ପ୍ରକୃତିରେ
ସନ୍ତୁଳନ ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ହେଲା
ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ତୁମେ ହୋଇଥିଲ ଜନ୍ମ

ଶରୀର ତୁମର ଶୁଦ୍ଧ ସତ୍ତ୍ୱରେ ଗଢ଼ା
ତୁମେ 'ମନ' ନାମରେ ହେଲ ପରିଚିତ ।
ଈଶ୍ୱର ତୁମକୁ ଆଦେଶ ଦିଅନ୍ତି ଚରୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ,
ସେଥିପାଇଁ ତୁମେ ହେଲ ଚତୁର୍ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ।
ମନ, ଚିତ୍ତ, ବୁଦ୍ଧି, ଅହଂକାର,
ତୁମେ ଅଲଗା କରିନେଇ ନିଜକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରୁ ।
ସେହି ଆତ୍ମ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା 'ମୁଁ' ସାହାଯ୍ୟରେ,
ତୁମେ ନିଜକୁ ବୁଡ଼ାଇ ଦେଲ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସାରେ ।
ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଙ୍ଗେ ରହି
ଭୁଲିଗଲ ତୁମର ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଉତ୍ପତ୍ତିକୁ,
ତୁମେ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇପଡ଼ ପୁତ୍ର, ସ୍ତ୍ରୀ,
ସମ୍ପତ୍ତି, ନାମ, ଉପାଧି ଏବଂ ସମ୍ମାନ ପ୍ରତି
ତୁମେ ପୁରାପୁରି ହୋଇଯାଅ ସଂସାରୀ
ତୁମେ ନିଜକୁ ମିଶାଇ ଦେଇଛ ଶରୀର,
ପୁତ୍ର, ସ୍ତ୍ରୀ, ଗୃହ ଏବଂ ସମ୍ପତ୍ତି ସହିତ,
ଅବିଦ୍ୟା ବା ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁ ।
ଏହାହିଁ ହେଉଛି ତୁମ ପତନର କାରଣ,
ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ।
ଏହା ହେଉଛି ସଂକ୍ଷେପରେ ତୁମ ଜୀବନ ଇତିହାସ ।
ତ୍ୟାଗ କର ଏହି ଆସକ୍ତିକୁ,
ଏବଂ ଶରୀର ସହିତ ଏହି ପରିଚୟକୁ ।
ଲୋପ କରିଦିଅ ଅଜ୍ଞାନକୁ
ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ପ୍ରାପ୍ତି ଦ୍ୱାରା
ତୁମେ ଏକାକାର ହୋଇଯିବ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ,
ଏବଂ ଫେରି ପାଇବ ତୁମର ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସ୍ୱଭାବକୁ ।

# ତୁମର ବାସସ୍ଥାନ

ହେ ଯାଯାବର ମନ
ତୁମର ବାସସ୍ଥାନ ତିନୋଟି ।
ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ
ତୁମ ବାସସ୍ଥାନ ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁରେ,
ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ,
ସ୍ୱପ୍ନା ବସ୍ଥାରେ
ତୁମେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ,
କଣ୍ଠର ହିତା ନାଡୀରେ,
ଗଭୀର ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ତୁମେ
ହୃଦୟର ପୁରିତତ୍ ନାଡୀରେ ନିବାସ କର ।
ହଠ ଯୋଗୀମାନେ କୁହନ୍ତି
ତୁମର ଆସ୍ଥାନ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରରେ ।
ସହଜରେ ତୁମକୁ ଆୟତ୍ତ କରି ହେବ
ଯଦି କେହି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରେ ।
ସାଧକମାନେ ଏବେ ଜାଣିଛନ୍ତି
ତୁମର ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥଳକୁ
ସେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ରୂପେ ତୁମ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଯିବେ,
ଓ ନିଷ୍ଠୁର ଭାବରେ ତଡ଼ି ଦେବେ ତୁମକୁ ।
ଖାଲି କରିଦିଅ ଏହି ବାସଗୃହଗୁଡ଼ିକ ।
ଏବଂ ଫେରିଯାଅ ତୁମର ମୂଳ ଗୃହ
ଓଁକାର ଭବନକୁ,
ସେହି ଅନନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀର ।

# ତୁମର ସ୍ୱଭାବ

ତୁମର ତୁଳନା ପାରଦ ସହିତ କରାଯାଏ,
କାରଣ କିରଣ ତୁମର ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇପଡ଼େ ।
ତୁମର ତୁଳନା ହରିଣ ସହିତ କରାଯାଏ,
କାରଣ ତୁମେ ଅସ୍ଥିର ।
ତୁମର ତୁଳନା ବାନର ସହିତ କରାଯାଏ,
କାରଣ ତୁମେ ଡ଼େଇଁଥାଅ,
ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟଟିକୁ ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ ପକ୍ଷୀ ସହିତ,
କାରଣ ତୁମେ ଉଡ଼ି ବୁଲ ପକ୍ଷୀ ପରି ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ ପ୍ରେତାତ୍ମା ସହିତ,
କାରଣ ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କର ସଇତାନ୍ ପରି ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ ପବନ ସହିତ,
କାରଣ ତୁମେ ପବନ ପରି ପ୍ରଚଣ୍ଡ ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଜିନ୍ ସହିତ,
କାରଣ ତୁମେ କାର୍ଯ୍ୟ କର,
ଯେତେବେଳେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ ଖାଦ୍ୟ-ଇନ୍ଧନ ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ସହିତ,
କାରଣ ତୁମର ଦରକାର ହୁଏ ଶାସନ ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ କଠୋପନିଷଦରେ ଥିବା
ଶାସନ ସହିତ,
ଯେ ମନକୁ ଧରି ରଖିପାରେ, ଶାସନ କରେ କଠୋର ଭାବେ,
ପହଞ୍ଚିପାରେ ଆନନ୍ଦର ଆବାସରେ ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ କୁକୁର ସହିତ,
ଯେ କି ଘୂରିବୁଲେ ରାସ୍ତାରେ ।
ତୁମର ତୁଳନା ହୁଏ ପୁଷ୍ପ ସହିତ,
କାରଣ ଭକ୍ତ ତୁମକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରେ ।
ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଅଭିନନ୍ଦନ ତୁମ ପାଇଁ ।

# ତୁମର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ

ହେ ମନ ! ହେ ଶାନ୍ତିର ଶତ୍ରୁ,
ତୁମର ବନ୍ଧୁ ଅନେକ,
ସେମାନେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି,
ଅନେକ ବାଟରେ ।
ତେଣୁ ତୁମେ ବହୁତ ବଳବାନ୍ ।
ଅହଂକାର ତୁମର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ।
ସେ ବି ଅନେକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ।
ସେ ତ ତୁମର ସେନାଧ୍ୟକ୍ଷ,
ଯୌନ ବାସନା ତୁମର ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ,
ସେ ତୁମର ଡ଼ାହାଣ ହାତ,
ସେ ସଦାବେଳେ ତୁମ ସହିତ ରହିଥା'ନ୍ତି ।
ସେ ତୁମର ନିତ୍ୟ ସାଥୀ ।
ତୁମେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ।
କ୍ରୋଧ ତୁମର ଭଦ୍ର ସାଥୀ ।
ସେ ତୁମର ରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ।
ସେ ତୁମର ବାମ ହାତ ।
ସେ ତୁମକୁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।
ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ତୁମର,
ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ପରିଚିତ ବନ୍ଧୁ ।
ସେମାନେ ତୁମର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ,
ସେମାନେ ତୁମକୁ ବହୁତ ସେବା ଦିଅନ୍ତି ।
କୃପଣତା ତୁମର ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ
ସେ ତୁମକୁ ଅନୁସରଣ କରେ,
ତୁମର ଛାଇ ପରି,
ସେ ତୁମର ଆଜ୍ଞାକାରୀ ଭୃତ୍ୟ ।
ଅହଂକାର ତୁମକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦିଏ,

କପଟତା ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ,
ମୋହ ତୁମକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଏ ।
ଇର୍ଷା ତୁମକୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ,
ଧୂର୍ତ୍ତତା ତୁମକୁ ଜୀବନ୍ତ କରିଥାଏ,
ସେ ତୁମର ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀ ।
କପଟତା ତୁମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ,
ଅହଂକାର କରେ ତୁମକୁ ସ୍ଥୂଳକାୟ
ଠକାମୀ ତୁମର କାୟାକଳ୍ପ କରେ ।

## ତୁମର ଶତ୍ରୁ

ହେ ମନ, କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ଥରୁଛ ?
ତୁମର ଶକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଅ ।
ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଛିଡ଼ା ହୋଇପାରୁ ନାହଁ,
ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ କରିଦିଅ,
ନଚେତ୍ ତୁମକୁ ମାରି ଦିଆଯିବ ।
ତୁମେ ଭୟରେ ଥରୁଛ ।
ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଏହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଶୁଣ,
ବୈରାଗ୍ୟ, ତ୍ୟାଗ, ସନ୍ୟାସ
ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ସାଧନା, ଯୋଗ ।
ବୈରାଗ୍ୟ ତୁମର ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ,
ଏହା ଏକ କୁରାଢ଼ୀ ସଦୃଶ ତୁମକୁ ହାଣିବା ପାଇଁ,
ତ୍ୟାଗ ଏକ ଖଣ୍ଡା,
ତୁମର ତଣ୍ଟି କାଟିବା ପାଇଁ,
ସନ୍ୟାସ ହେଉଛି ଏକ ପରମାଣୁ ବୋମା,
ତୁମକୁ ପାଉଁଶ କରି ଦେବା ପାଇଁ,
ଧ୍ୟାନ ତୁମକୁ ଭାଜି ପକାଇବ,
ସମାଧି ତୁମକୁ ଗରମ ତେଲରେ ଛାଣି ଦେବ ।
ହେ ମନ, ପଳାୟନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।

ଏହିକ୍ଷଣି ପଳାଇଯାଅ,
ବିଳମ୍ବ ଆଉ କର ନାହିଁ, ବନ୍ଦ କର ତୁମର ବିନାଶକୁ,
ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପେଶି ହୋଇଯିବ ।
ତୁମର ଦାନ୍ତ ଉପାଡ଼ି ଦିଆଯିବ,
ତୁମକୁ ଉଡ଼ାଇ ଦିଆଯିବ,
ତୁମକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦିଆଯିବ,
ଜପ ଏବଂ କୀର୍ତ୍ତନ ବି,
ଏହି ଫୌଜରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି ।
ପ୍ରାଣାୟାମ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛି,
ବିଚାର ଅଗ୍ନିମୟ ହୋଇଛି,
ବିବେକ ହୋଇଛି ଅଧ୍ୟବସାୟୀ,
ତୁମ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ଆଶା ନାହିଁ ।
ଫେରିଯାଅ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଘରକୁ,
ଏବଂ ଶାନ୍ତିରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

## ତୁମର ଚାତୁରୀ

ହେ ମନ ! ହେ ଯାଯାବର !
ଏହି ଭୟଙ୍କର ସଂସାରରେ
ମୁଁ ତୁମର ଚାତୁରୀକୁ ଖୋଜି ପାଇଛି;
ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତାରିତ କରିପାରିବ ନାହିଁ,
ତୁମର ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ।
ତୁମେ ଉନ୍ମାଦତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଅ,
ଏବଂ ସୃଷ୍ଟି କର ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅଶାନ୍ତି ।
ତୁମେ ଏକ ଆବରଣ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କର ।
ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକରେ କିଛି ନ ଥାଏ;
ତଥାପି ତୁମେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ
ବିଶ୍ୱାସ କରାଇଦିଅ ଯେ ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ଅଛି,
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ ବିଳାସ ବସ୍ତୁରେ ।

ତୁମେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ବିସ୍ମୃତି ଉତ୍ପନ୍ନ କର ।
ତୁମେ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାର ଉତ୍ପନ୍ନ କର ।
ତୁମେ ଲୋଭ ଦେଖାଅ, ପ୍ରଲୁବ୍ଧ କର, ମୋହିତ କର ।
ତୁମେ ଏକାନ୍ୱୟରେ ବିରକ୍ତିର କାରଣ,
ତୁମେ ସବୁବେଳେ ଋହଁ ବିଭିନ୍ନତା,
ତୁମେ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କର,
ତୁମେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କର,
ତୁମେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କର,
ତୁମେ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ,
ଆସକ୍ତି, ସ୍ନେହ,
ପ୍ରଶଂସା, ସମ୍ମାନ, ନାମ ଓ ଯଶ,
ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିଥାଅ ।
ହେ ମନ ! ମୁଁ ତୁମ ସହିତ ରହିପାରିବି ନାହିଁ ।
ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ସଙ୍ଗ ଆଉ ସହ୍ୟ କରିପାରିବି ନାହିଁ ।
ତୁମେ ଏକ ବିଶ୍ୱାସଘାତକ, କୂଟନୀତିଜ୍ଞ,
ତୁମେ ଅବିଶ୍ୱାସୀ ।
ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋ ସହିତ ଆଉ ଖେଳି ପାରିବ ନାହିଁ ।
ବହୁତ ହୋଇଗଲା ତୁମର ଋତୁରୀ,
ମୁଁ ଜଣେ ବିବେକୀ,
ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଆଶ୍ରୟ ନେବି ।
ମୁଁ ସଦା ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦମୟ ହୋଇ ରହିବି ।

## ତୁମର ଗୋପନ ତଥ୍ୟ

ହେ ମନ ! ହେ ଆତ୍ମାର ହତ୍ୟାକାରୀ !
ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଗୋପନ ତଥ୍ୟ ଜାଣିଛି ।
ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସ୍ଥିତି ନାହିଁ ।
ତୁମେ ମରୀଚିକା ପରି ଆବିର୍ଭାବ ହୁଅ ।
ତୁମର ଶକ୍ତି ତୁମେ ମାଗି ଆଣ,

ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ, ସର୍ବାଧାରରୁ ।
ତୁମେ କେବଳ ଜଡ଼,
କିନ୍ତୁ ଜଣାପଡ଼ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ପରି ।
ତୁମେ ଲୁଚି ରୁହ ଚୋରଙ୍କ ପରି,
ତୁମର ପ୍ରକୃତି ଯେତେବେଳେ ଜଣାପଡ଼େ ।
ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ଖୁସି ହୁଅ,
ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଲୋଭିତ ହୁଅ ।
ତୁମେ ସର୍ପ ପରି ଶବ୍ଦ କରି ଫଣା ଉଠାଅ,
ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସିଧାସଳଖ ଆକ୍ରମିତ ହୁଅ ।
ତୁମ ଉପରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ-ଭାବନା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା,
ତୁମେ ସହଜରେ ଆକ୍ରମିତ ହୋଇପାର ।
ତୁମେ ସଂସ୍କାରକୁ,
ଅବଚେତନ ମନରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖ ।
ଏହି ତୁମର ଶକ୍ତି,
ଏହାହିଁ ତୁମର ଶକ୍ତ ଦୁର୍ଗ,
ତୁମେ ତୁମର ଦୁର୍ଗରୁ ବାହାରି ଆସି,
ଜୀବ ଉପରେ କର ବାରମ୍ବାର ଆକ୍ରମଣ ।
ଏବଂ ତା'ପରେ ଲୁଚି ଯାଅ
ସେହି ଅବଚେତନ ମଧ୍ୟରେ ।
ତୁମେ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଖେଳ,
ତୁମର ରଙ୍ଗ ତିନୋଟି ।
ଧଳା, ଲାଲ ଓ କଳା ।
ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୁଅ
ତୁମେ ଧଳା,
ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ରାଜସିକ
ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଲାଲ ।
ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ତାମସିକ,
ତୁମେ କଳା ।

ବାସନା ଓ ସଂକଳ୍ପ
ତୁମରି ପ୍ରାଣାଧାର ଶକ୍ତି ଅଟେ ।
ସେମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ
ତୁମର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ।
ଯଦି ଏମାନେ ଧ୍ୱଂସ ପାଇଯିବେ,
ତୁମର କୌଣସି ସ୍ଥିତି ନାହିଁ ।
ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ଦମନ କରିବି,
ଏବଂ ଶାଶ୍ୱତ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବି ।

## ତୁମର ବଡ଼ ଭୁଲ

ହେ ମନ ! ଯଶ ତୁମର ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ।
ତୁମର ମୂଳ ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି କେବଳ ଆନନ୍ଦ ।
ତୁମର ଜନ୍ମ ସତ୍ତ୍ୱରୁ ।
ତୁମେ ସ୍ଫଟିକ ଓ ତୁଷାର ପରି ସ୍ୱଚ୍ଛ ।
ତୁମର ଶକ୍ତି ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ
(ତୁମେ କିଛି ବି କରିପାର ।
ତୁମେ ବସ୍ତୁକୁ ଗଢ଼ିପାର, ଭାଙ୍ଗି ବି ପାର ।)
ତୁମେ ନିଜକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଉଛ,
ରାଜସ ଓ ତାମସର ସଙ୍ଗ ହୋଇ,
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ବସ୍ତୁ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା କରି,
ଅସତ୍ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ଅଧଃପତନ କରୁଛନ୍ତି ।
ତୁମେ ଥରେ କାମ ବାସନା ପ୍ରତି ପ୍ରଲୋଭିତ ହୋଇଥିଲ ।
ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ କାମ ବାସନାର ଦାସ ହୋଇଛ ।
ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତ, ଅବିଚଳିତ, ପ୍ରଶାନ୍ତ ଥିଲ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଆକାଂକ୍ଷା କରିଛି ତୁମକୁ ଅସ୍ଥିର ।
ତୁମେ ଏକଦା ଥିଲ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଅତି ନିକଟରେ ।
ସାଂସାରିକ ଜୀବନ ତୁମର ହୃଦୟକୁ କରିଛି ଅନ୍ଧ ।
ଏବଂ ତୁମକୁ ନେଇଯାଇଛି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରୁ ଅନେକ ଦୂରକୁ ।

ମୁନି ଋଷିଙ୍କ ସହିତ ସଙ୍ଗ କର,
ରାଜସ, ତାମସ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କର ।
ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କର ବାସନାର କଳଙ୍କରୁ,
ତୁମେ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସୁନ୍ଦର ଗୃହରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ ।

## ତୁମର ଦୁର୍ବଳତା

ହେ ମନ ! ତୁମେ ହେଉଛ ଏ ଜଗତର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବୋକା ।
ତୁମେ ନିସ୍ତେଜ, ମୂର୍ଖ ଏବଂ ଜିଦ୍‌ଖୋର,
ତୁମେ କେବେବି ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର କଥା ଶୁଣ ନାହିଁ,
ତୁମର ନିଜର ମୂର୍ଖତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଢ଼ଙ୍ଗ ଅଛି ।
ତୁମେ ଚାହଁନା ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ସତ୍‌ସଙ୍ଗରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବା ।
ତୁମେ ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଭଲପାଅ ନାହିଁ, ଘୃଣା କର ଓ ସେମାନଙ୍କର ନିନ୍ଦା କର ।
ତୁମେ ସମାଜର ଅଦରକାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ।
ତୁମେ ସବୁବେଳେ ଚାହଁ କଳୁଷିତ ମଦ୍ୟପାନ ଉତ୍ସବରେ ରହିବା ପାଇଁ ।
ତୁମେ କେବେବି ନିଜର ଦୋଷ ଦେଖି ନାହଁ,
କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟର ଦୋଷକୁ ବଡ଼ କରି ଦେଖାଇଥାଅ ।
ଏପରିକି ତୁମେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦୋଷାରୋପ କରିଥାଅ ।
ତୁମେ ଅନ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣିବାକୁ ଭଲପାଅ ନାହିଁ,
ତୁମେ କେବଳ ନିଜର ଯଶଗାନ କରିବାକୁ ଚାହଁ ।
ତୁମେ ଚତୁରତାର ସହିତ ତୁମର ଦୋଷକୁ ଲୁଚାଇଥାଅ ।
ତୁମେ କେବେବି ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସେହି ମହାନ୍ ପାଦପଦ୍ମକୁ ।
କିନ୍ତୁ ତୁମେ ସବୁପ୍ରକାର ନିରର୍ଥକ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ।
ତୁମେ ଜାଣ ତୁମେ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ପାଇପାରିବ,
ପୁରୁଷୋତ୍ତମଙ୍କ ଠାରେ ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇ ।
ଏବଂ ତଥାପି ତୁମେ ଏଠି ସେଠି ବୁଲୁଥାଅ ।
ଠିକ୍ ଗୋଟିଏ ରାସ୍ତାର ବୁଲା କୁକୁର ପରି ।
ମୁଁ ତୁମକୁ ଗାଳି ଦେଉଛି, ତୁମକୁ ଭର୍ତ୍ସନା କରୁଛି,
ମୁଁ ତିରସ୍କାର କରିଛି ତୁମକୁ ।

ମୁଁ ତୁମର ଦୋଷ ବିଷୟରେ ଚେତାଇ ଦେଇଛି ।
ଏବଂ ତଥାପି ତୁମେ ନିଜ ରାସ୍ତାରେ ଦୃଢ଼ ରହିଛ ।

## ତୁମର ଶକ୍ତି

ହେ ମନ ! ତୁମେ ଦୁର୍ବଳ ନୁହଁ ।
ତୁମେ ନଂପୁସକ ନୁହଁ ।
ତୁମେ ଭିକାରୀ ନୁହଁ ।
ତୁମେ ବସ୍ତୁର ଦାସ ନୁହଁ ।
ତୁମେ ଅଶୁଦ୍ଧ ନୁହଁ ।
ତୁମେ ଜଣେ କିରାଣୀ ନୁହଁ ।
ତୁମେ ଗରୀବ ନୁହଁ ।

ତୁମେ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍,
ତୁମେ ସର୍ବ ଆଲୋକର ଆଲୋକ,
ତୁମେ ସମସ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟର ସୂର୍ଯ୍ୟ,
ତୁମେ ସମସ୍ତ ରାଜାଙ୍କର ରାଜା,
ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସମସ୍ତ ଧନର ଅଧିକାରୀ ।
ତୁମେ ଅମୃତର ସନ୍ତାନ,
ତୁମେ ଅମରତ୍ୱର ସନ୍ତାନ,
ତୁମେ ଅମୃତ ପୁତ୍ର,

ତୁମେ ନିଜେ ପବିତ୍ରତା,
ତୁମେ ନିଜେ ଶକ୍ତି,
ତୁମେ ଆନନ୍ଦର ଝରଣା,

ତୁମେ ଆନନ୍ଦର ସାଗର,
ତୁମେ ଅମରତ୍ୱର ସରୋବର,
ତୁମେ ସୁଖର ନଦୀ,
ତୁମେ ଶାନ୍ତିର ଆବାସ,

ତୁମେ ହେଉଛ ମଧୁର ଐକ୍ୟତା ।
ଅସ୍ଥିରତା ତୁମର ପ୍ରକୃତି ନୁହେଁ,
ତୁମର ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଅଛି,
ତୁମର ଅଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧି ଅଛି,
ନବ ରିଦ୍ଧି ବି ତୁମରି,
ବିଚାର ଶକ୍ତି,
ବିବେଚନା, ବିଚାର,
ଚିନ୍ତା, ଧ୍ୟାନ,
ମନୋଭାବ ପଠନ, ଦୂର ସମ୍ବେଦନା,
ତ୍ରିକାଳ ଜ୍ଞାନ
ଏସବୁ କିଛି ତୁମର ।

ବ୍ରହ୍ମାକାର ବୃତ୍ତି
କେବଳ ତୁମରି ଠାରୁ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ ।
ଅନ୍ତର୍ଜ୍ଞାନର ଦ୍ୱାର ତୁମ ଠାରେ,
ଜ୍ଞାନର ଚାବିକାଠି ତୁମରି ପାଖରେ ।
ତୁମେହିଁ ହେଉଛ ସମସ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଈଶ୍ୱର ।

## ଆନନ୍ଦର ପଥ

ହେ ମନ !
ମୁଁ ତୁମକୁ ଦେଖାଇବି ପଥ
ଅସୀମ ଆନନ୍ଦକୁ ।
ସେହି ପଥରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଆଗେଇ ଯାଅ ।
ଏବଂ ସିଧା ଚାଲିଯାଅ ନିଜର ବାସସ୍ଥାନକୁ ।
ବିଷୟବସ୍ତୁ କଥା ଆଉ ଭାବ ନାହିଁ ।
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ଆଉ ସଙ୍ଗ ହୁଅ ନାହିଁ ।
ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କର ରାଜସ ଓ ତାମସ ଠାରୁ,
ବାସନା ଓ ଲାଳସାକୁ ସଂହାର କର,
'ମୁଁ' ଏବଂ 'ମୋର'କୁ ତ୍ୟାଗ କର ।

ତୁମର ସ୍ୱଭାବକୁ ଶୁଦ୍ଧ କର ।
ତୁମର ବ୍ୟବହାର ଭଦ୍ର ହେଉ,
ତୁମର ନିଷ୍ଠା ଅଟଳ ହେଉ ।

ତୁମ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଦୃଢ଼ ରୁହ,
ଧାର୍ମିକ ଗୁଣ ଉତ୍ପନ୍ନ କର,
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନର ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ପାଳନ କର,
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଞ୍ଜିକା ରଖ,
ବିଂଶ ଉପଦେଶକୁ ପାଳନ କର,
ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା କରି ମନ୍ତ୍ର ଲେଖ ।
ସତ୍ୟବାଦୀ ହୁଅ ଓ ଅହିଂସା ପାଳନ କର ।
ଦୁଇଶହ ମାଳା ଜପ କର,
ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା କୀର୍ତ୍ତନ କର ।
ଗୀତା ଓ ଭାଗବତ ପଠନ କର ।
ଉପନିଷଦ ଓ ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ କର ।
ଏକାଦଶୀ ଦିନ ଉପବାସ କର ।
ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର ।
ସବୁ ବିଷୟରେ ମିତବ୍ୟୟୀ ହୁଅ ।

ପ୍ରଥମେ ସଗୁଣକୁ ଉପଲବ୍ଧି କର ।
ଏହା ତୁମକୁ ଯୋଗ୍ୟ କରିବ,
ତୁମକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ 'ସାଧନ-ଚତୁଷ୍ଟୟ' ପାଇଁ,
ଏବଂ ନିର୍ଗୁଣକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ।
ଭକ୍ତି କେବଳ ତୁମକୁ ଜ୍ଞାନ ଦେବ ।

# ଦିବ୍ୟ ଜୀବନର ମହିମା

ହେ ମନ ! ଟିକିଏ ଶୁଣ ।
ଦିବ୍ୟ ଜୀବନର ଗୌରବ,
ତୁମେ ଏହାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲପାଇବ ।
ତୁମେ ଆନନ୍ଦରେ ନୃତ୍ୟ କରିବ ।
ଦିବ୍ୟ ଜୀବନର ଗୌରବ
ତୁମ ପିତାଙ୍କର ଗୌରବ
ତୁମ ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ଓ ତୁମ ପ୍ରଭୁଙ୍କର
ତୁମର ଉତ୍ପତ୍ତି, ତୁମ ପାଳନକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ।
ତୁମେ ସଦାବେଳେ ଶାନ୍ତ ରହିବ,
ତୁମେ ସଦାସର୍ବଦା ହେବ ଚିଦାନନ୍ଦ,
ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଏକ ହୋଇଯିବ,
କୌଣସି ଦୁଃଖ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, କ୍ଲେଶ
ତୁମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ନାହିଁ ।
ତୁମକୁ କ୍ଷୁଧା ଏବଂ ତୃଷ୍ଣା
ମଧ୍ୟ ଛୁଇଁ ପାରିବ ନାହିଁ ।
ତୁମେ ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବ,
କ୍ଲାନ୍ତି ଏବଂ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ।
କୌଣସି ଶତ୍ରୁ ତୁମକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।
ପରମାଣୁ ବୋମା ତୁମକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।
ଅଗ୍ନି ତୁମକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେବ ନାହିଁ ।
ଶୀତ ତୁମକୁ ଅବଶ କରିବ ନାହିଁ,
ତୁମେ ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ଯାଇ ପାରିବ ।
ତୁମେ ନିଦ୍ରାହୀନ ନିଦ୍ରାକୁ ଉପଭୋଗ କରିବ ।
ତୁମେ ସମାଧିକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବ,
କୌଣସି ଛାରପୋକ, କଙ୍କଡ଼ା ବିଛା, ସାପ,
ମଶା ସେଠାରେ ନଥା'ନ୍ତି ।
ତୁମେ ଅମରତ୍ୱର ଅମୃତ ପାନ କରିବ ।
ବନ୍ୟା, ଭୂକମ୍ପ,
ମହାମାରୀ ସେଠାରେ ନ ଥାଏ ।

ସେଠାରେ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ସଂଘର୍ଷ ନ ଥାଏ ।
ସେଠାରେ ଗୁଣ୍ଡାଗିରି ନ ଥାଏ ।
ସେଠାରେ ଦଙ୍ଗା ବା ହରତାଳ ନ ଥାଏ,
ମଧୁର ନଦୀ ସେଠାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ,
ତୁମେ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସମ୍ମାନ ଉପଭୋଗ କରିବ,
ଏବଂ ସମସ୍ତ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟର ଆନନ୍ଦ ଭୋଗ କରିବ ।
ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ
ନିଜକୁ ଏକ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବ ।
ତୁମର ପୁନର୍ଜନ୍ମ ହେବ ନାହିଁ ।
ଏହି ପାର୍ଥିବ ଭୂମିରେ,
ତୁମେ ହେବ ଅମର ।

## ନାମର ଅମୃତ ପାନ କର

ହେ ନିର୍ବୋଧ ମନ !
ଆଳସ୍ୟ ପରିତ୍ୟାଗ କର;
ଧ୍ୟାନ କର ଭଗବାନ୍ ହରିଙ୍କୁ;
ପାନ କର ହେ ମନ,
ସେହି ଅମର ଅମୃତ,
ଭଗବାନ ହରିଙ୍କ ନାମର,
ଭକ୍ତଙ୍କର ଆନନ୍ଦ,
ସେହି ଔଷଧ ଯାହା ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ
ସଂସାରର ଭୟକୁ
ଏବଂ ମଣିଷର ସମସ୍ତ ଭ୍ରାନ୍ତିକୁ,
ପାନ କର ହେ ମନ,
ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଔଷଧ,
ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ନାମର,
ଯାହା ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ଧାରାକୁ,
ସେହି ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ପରମାନନ୍ଦର ।
ଯେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରେ
ଏବଂ ଏହାକୁ ଉଦ୍ରେକ କରେ

ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀରେ ।
ଯେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଅମୃତର ପ୍ରବାହକୁ,
ସହସ୍ରାର ଠାରୁ,
ହେ ମନ ! ପାନ କର
ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ନାମର ଅମୃତକୁ,
ଏହା ଠାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ ସଞ୍ଜିବନୀ ନାହିଁ,
ଏହି ଅମୃତ ଠାରୁ,
ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କର,
ଏହି ନାମ ତୁମକୁ ନେଇଯିବ,
ଆରପାରିକୁ -
ସେହି ଭୟଶୂନ୍ୟତା ଏବଂ ଅମରତ୍ୱର କୂଳକୁ ।

## ମନ ମନ୍ଦିର

ହେ ମନ ! ତୁମେ ପାନକର ଅମୃତ
ପବିତ୍ର ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମର,
କୁସଙ୍ଗ ପରିତ୍ୟାଗ କର,
ଚା, ମଦ ଏବଂ ଧୂମ୍ରପାନ ଛାଡ଼ିଦିଅ,
ତମାଖୁ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା ତ୍ୟାଗ କର,
ସାଧାରଣ ପୋଷାକ ପରିଧାନ କର,
ସରଳ ଜୀବନ ଯାପନ କର,
ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଭାବନା କର,
ସନ୍ଥମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖ,
ଭକ୍ତ ଓ ଋଷିମାନଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ,
ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଷୟରେ ପ୍ରବଚନ ଶୁଣ,
ତଡ଼ିଦିଅ କାମବାସନା, କ୍ରୋଧ ଏବଂ କୃପଣତା,
ପବିତ୍ର ରଖ ତୁମର ଆବାସ ।
ତେବେ ଯାଇ ଈଶ୍ୱର,
ବାସ କରିବେ ତୁମର 'ମନ ମନ୍ଦିର'ରେ ।
ମନର ମନ୍ଦିର,
ଏକ ପବିତ୍ର ମନ,

ପ୍ରେମର ଆବାସ,
ଇର୍ଷା ଓ ଗର୍ବର
ବୀଜକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅ ।
ତେବେ ଯାଇ ମୋର ରାଜା
ତୁମଠାରେ ବାସ କରିବେ ।
ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କର ପ୍ରେମର ଆଲୋକକୁ,
ଏବଂ ଆଲୋକିତ କର ତାଙ୍କର ପ୍ରାସାଦକୁ ।

## ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ସେବା କର

ହେ ମୂର୍ଖ ମନ !
ତୁମେ ଆଶା କରିପାରିବ ନାହିଁ,
ତିଳେ ମାତ୍ର ସେ ସୁଖର
ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାବଶ ବସ୍ତୁରୁ ।
ତ୍ୟାଗ କର ସମସ୍ତ ବୃଥା ଆଶା
ତଥାପି ଯଦି ତୁମେ ଆଶା କର
ପାଣିକୁ ମନ୍ଥନ କରି
ଲହୁଣି ପାଇବାକୁ,
ଏହା ଠିକ୍ ଏକ ଚେଷ୍ଟା
ଚାତକ ପକ୍ଷୀର
ଧୂଆଁରୁ ପାଣି ପାଇବା ପରି ହେବ ।
ତାହାର ଆଖି ଦୁଇଟି ଖରାପ ହୋଇଯିବ ।
ଏହା ଠିକ୍ ଏକ ଚେଷ୍ଟା
ମରୀଚିକାରୁ,
ପାଣି ପାଇବା ପାଇଁ,
କିମ୍ବା ପାଇବା ପାଇଁ ରୂପା
ମୁକ୍ତାର ମାତା ଠାରୁ ।
ଶ୍ରୀହରିଙ୍କର ପାଦପଦ୍ମକୁ ଚିନ୍ତା କର ।
ତାଙ୍କର ନାମ ଗାନ କର ।
ବାସ କର ସନ୍ଥ ଓ,

ଭକ୍ତଙ୍କର ସଙ୍ଗରେ ।
ପ୍ରତ୍ୟହ କୀର୍ତ୍ତନ କର
ରୂପକୁ ତାଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କର ।
ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ସେବା କର ।
ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିବ ।

## ଏକ ଚେତାବନୀ

ହେ ମନ ! ଭକ୍ତିର ପଥ ଏବଂ ଭକ୍ତଙ୍କ ସଙ୍ଗକୁ ଆଦରି ନିଅ ।
ତେବେ ଶ୍ରୀ ହରି ବିଜେ କରିବେ ଅନ୍ତରାତ୍ମାରେ । ଗଢ଼ିବେ ତାଙ୍କର ପବିତ୍ର ଆବାସ ।
ଚିରଦିନ ପାଇଁ ତ୍ୟାଗ କର ମଣିଷ ଓ ପଶୁ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚର ।
ସମସ୍ତଙ୍କୁ କି ବଡ଼, କି ଛୋଟ, ଭଲପାଅ ଓ ପ୍ରଶଂସା କର ।
ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ହେ ମନ ! ରାମଙ୍କୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କର ।
ରାମଙ୍କର ମଧୁର ନାମକୁ, କୋମଳ ଅଥଚ ଶ୍ରାବ୍ୟ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।
ଉଚିତ୍ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶ୍ରେୟକୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କର ନାହିଁ ।
ଜଗତର, ସମସ୍ତ ପୁଣ୍ୟବାନ୍ ମାନବ ଜାତି ସବୁଠାରୁ ସୌଭାଗ୍ୟଶାଳୀ-
ହେ ମନ ! କୁ-ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ କେବେବି ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅ ନାହିଁ ।
ହେ ମନ ! ସେହିପରି ପାପପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋବୃତ୍ତି କେବେ ବି ରଖ ନାହିଁ ।
ହେ ମନ ! ନୈତିକତା ଏବଂ ସଦାଚରିତାକୁ କେବେବି ପରିତ୍ୟାଗ କର ନାହିଁ ।
ଅନ୍ତର ଭିତରେ ସତ୍ୟର ସାରବତ୍ତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କର ।
ହେ ମନ ! ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ତ୍ୟାଗ କର ।
ଆଜୀବନ ପବିତ୍ର ଓ ନିଷ୍ପାପର ଅଭିପ୍ରାୟକୁ ଧରି ରଖ ।
ପରିତ୍ୟାଗ କର କାମ ବାସନାର ବୃଥା ଭାବନାକୁ ।
ଏହାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବା ଆଣିଦିଏ ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ଲଜ୍ଜା ଓ ଅସରନ୍ତି ନିନ୍ଦା
ହେ ମନ ! କ୍ରୋଧ କର ନାହିଁ, ଏହା ଅକଥନୀୟ ହାନୀ କରିଥାଏ ।
ଦୂଷିତ ଭାବନା, ତାହାର ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗୀ ମୋହିନୀ ଶକ୍ତିକୁ
କେବେବି ନିଜ ପାଖକୁ ଆସିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ, ଏତେ ଟିକିଏ ବି ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ।
ତୁମ ନିଜର ଜୀବନ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ,

ଗର୍ବ ଓ ଈର୍ଷାକୁ ।
ଏକ ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନର କଳ୍ପନା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
ଜଗତର ସମସ୍ତ ଭର୍ତ୍ସନା ସହିଷ୍ଣୁତାର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କର ।
ତୁମର ଭାଷାରେ ସବୁବେଳେ ମଧୁରତା ରଖ ।
କାରଣ ମଧୁରତା, ମାନବର ଅନ୍ତରତମ ହୃଦୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଥାଏ ।
ହେ ମନ ! ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କର ଯାହା କେବଳ ଉଦାର ଓ ପବିତ୍ର,
ତାହାହିଁ କେବଳ ରହିଯିବ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଓ ଚିରଦିନ ରକ୍ଷା କରିବ ତୁମର ଯଶକୁ
ଚନ୍ଦନ ପରି ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବାକୁ ତୁମେ ଧାରଣ କର
ତୁମର ଅନ୍ତରତମ ହୃଦୟରେ ବିଶ୍ୱର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।
ହେ ମନ ! ପାର୍ଥିବ ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ଧନର ଆକାଂକ୍ଷା କର ନାହିଁ ।
ସ୍ୱାର୍ଥପର ପ୍ରକୃତିକୁ, ହେ ମନ ! ନିଷ୍ଠୁର ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କର ।
ମନର କୃପଣତା ବା ଲୋଭ ଯେତେବେଳେ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହେ, ଆଣିଦିଏ ଅନେକ ଦୁଃଖ ।
ପାପମୟ କର୍ମ ପରେ ତୀବ୍ର ପଶ୍ଚାତାପର କାରଣରୁ
ହୃଦୟରେ ଦାହ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ।
ଶୀଘ୍ର ଅଜାଡ଼ି ଦିଅ ତୁମର ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ପ୍ରେମକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ।
ଜୀବନର ଏହି ଉଠା, ପକାକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ନିର୍ଭିକତାର ସହିତ ସ୍ୱୀକାର କର ।
ଭୌତିକ ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ତୁଚ୍ଛ ବା ନଗଣ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କର ।
କାରଣ ମୂଳ ପ୍ରକୃତିରେ ତୁମେ ହେଉଛ ପ୍ରକୃତିର ପରମେଶ୍ୱର ।

## ହରିଙ୍କ ପାଦରେ ଆଶ୍ରୟ ନିଅ

ହେ ମନ ! ଆଜିଯାକେ ତୁମେ
ଭାବିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିଛ,
ତୁମର ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲା ଓ ଘର କଥା,
ଏହାହିଁ ହେଉଛି ତୁମର ବଡ଼ ସମ୍ପତ୍ତି ।
ତୁମେ ପ୍ରଣାମ ଜଣାଇ ନାହଁ,
ସେହି ମହାନ୍ ଈଶ୍ୱର ଏବଂ ସନ୍ଥମାନଙ୍କ ଆଗରେ ।
ହେ ମୋର ମନ, ଆଶ୍ରା ନିଅ ହରିଙ୍କ ପାଦରେ ।

ହେ ମନ! ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଏ ଦେହର ଅବସାନ ଘଟିବ ।
ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜୀବନ ଛୋଟ ହୋଇ ହୋଇ ଯାଉଛି ।
କାଳ ସର୍ପ ତାକୁ ଗିଳିବାକୁ ଯାଉଛି ।
ପ୍ରାଣ ଯେକୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବ ।
ତୁମେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଏବଂ ଆମୋଦ ପ୍ରିୟ ଅଟ,
ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଜଡ଼ ଓ ନିର୍ବୋଧ ।
ହେ ମନ! ତୁମେ ଅନ୍ଧ ।
ତୁମେ କେବଳ ବିଷୟର ବୃଥା ଅହଂକାର ଦେଖୁଛ ।
ତୁମେ ଦେଖିବ ପାରୁ ନାହଁ ଜୀବନର ଅବସାନ ପାଖେଇ ଆସୁଛି ।
ମୃତ୍ୟୁ ନୀରବରେ ଆଗେଇ ଆସୁଛି ।
ହେ ମନ! ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ,
ସେହି ଅଜ୍ଞାନର ନିଦ୍ରାରୁ ।
ଏବଂ ଚିନ୍ତା କର ସର୍ବ ଦୟାମୟ ହରିଙ୍କ କଥା ।
ତୁମ ପାଇଁ କୌଣସି ଆଶା ନାହିଁ,
କେବଳ ସେହି ଗୌରବମୟ ହରିଙ୍କ ଛଡ଼ା ।
ଭାଙ୍ଗି ଦିଅ ମାୟାକୁ
ଏବଂ ଆଶ୍ରା କର ସେହି ହରିଙ୍କୁ ।
ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ହେବ ଧନ୍ୟ,
ଏହି କଥା କହନ୍ତି ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ।

## ତୁମେ କ'ଣ ପାଇଁ ଭୁଲିଯାଅ

ହେ ମନ! ତୁମେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରହେଳିକା ମଧ୍ୟରେ ଅଛ,
କିଛି ସାଧନା କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ।
ଏବଂ ମହାନ୍ ଆତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଉପଭୋଗ କରି ମଧ୍ୟ,
କ'ଣ ପାଇଁ ହେ ମନ! ତୁମେ ଭୁଲିଯାଉଛ ?
ଯେ ଏହି ଜଗତ ପ୍ରଭୁ ହରିଙ୍କର ଏକ ପ୍ରକାଶ ।
କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହୁଅ ?

ଯଦିଓ ତୁମେ ଜାଣ,
ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ପ୍ରଭୁ ହରିଙ୍କର ଆକାର ।
କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ସଢ଼ା କଦଳୀ ହରିଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କର ?
ଯେ ସମସ୍ତ ଜଗତକୁ ଆହାର ଦେଇଥା'ନ୍ତି,
ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ।
ଅଯଥାରେ ତୁମେ ପ୍ରଭୁ ହରିଙ୍କୁ
ମିଷ୍ଟାନ୍ନ, ଫଳ ଆଦି ନୈବେଦ୍ୟ ଅର୍ପଣ କର ।
ଭକ୍ତିର ଅମୃତ ତାଙ୍କୁ ଖୁଆଇ ଦିଅ,
ଏବଂ ଚିର ସୁଖରେ ବାସ କର ।

## କାମ ବାସନାକୁ ତ୍ୟାଗ କର

ହେ ମନ ! କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ଏତେ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ?
ତ୍ୟାଗ କର ସମସ୍ତ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାକୁ ।
ଶ୍ରୀହରିଙ୍କ ନାମକୁ ଜପ କର ।
ବସ ତୁମେ ଧ୍ୟାନରେ ଏକ ନିରୋଳା ସ୍ଥାନରେ ।
ପୂଜା କର ଭଗବାନଙ୍କୁ ଗୁପ୍ତରେ ।
ତାହେଲେ କେହି ଜାଣିବେ ନାହିଁ ।
ତୁମେ ଗର୍ବିତ ହୁଅ ।
ସମସ୍ତ ପୂଜାର ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ।
କ'ଣ ପାଇଁ ତୁମେ ପଶୁ ବଳି ଦିଅ ?
ବଳି ଦିଅ ତୁମର ଅହମିକା, ରାଗ ଓ ଦ୍ୱେଷକୁ,
ଏବଂ କାମ ବାସନାକୁ ।
କ'ଣ ଦରକାର ଅଛି ସେଠାରେ ଢୋଲ,
ଘଣ୍ଟା ଓ ଘଣ୍ଟିର ?
ଜଳାଇ ଦିଅ ରତ୍ନ ଖଚିତ ମନର ଦୀପକୁ,
ଏହାର ଦୀପ୍ତି ଝଲକିତ ହେଉ ଦିବା ରାତ୍ର ।

# ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି - ୧

ହେ ମନ! ତୁମେ ଜଣେ ନିର୍ବୋଧ । ତୁମେ ମୋତେ ଟାଣି ଆଣିଛ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ମାର୍ଗକୁ ଏବଂ ଆଣି ଦେଇଛ ମୋତେ ଲଜ୍ଜା ଓ କଳଙ୍କ ।

ମୁଁ ଆଉ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତୁମର ସଙ୍ଗୀ ହେବି ନାହିଁ ।

ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ବାନର । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ବୁଲା କୁକୁର । ତୁମେ ମଇଳାରେ ଘାଣ୍ଟି ହେଉଥିବା ଘୁଷୁରି । ତୁମେ ଜଣେ ଅଧମ ପାଷଣ୍ଡ । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଯାଯାବର ।

ତୁମର ଜନ୍ମ ଆନନ୍ଦରୁ । ତୁମର ପିତୃ ପରମ୍ପରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ । ତୁମର ପିତା ହେଉଛନ୍ତି ପରମବ୍ରହ୍ମ । ତୁମେ ଜନ୍ମ ନେଇଛ ଏକ ଗୌରବାନ୍ୱିତ, ସୁଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ମାର୍ଜିତ ପରିବାରରେ, ତଥାପି ତୁମେ ନିଜର ଓ ମୋର ମଧ୍ୟ ଅଧଃପତନ କରିଛ ତୁମର ଅଦରକାରୀ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା । ତୁମର ମାତା, ମାୟାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ ଏକ ଉଚ୍ଚ ପରିବାରରେ ହୋଇଛି । ସେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ପତ୍ନୀ ।

ତୁମର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ବାହ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଧାବମାନ ହେବା । ଯେପରି ଜଳର ମୂଳ ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ବିନା ଚେଷ୍ଟାରେ ନିମ୍ନଗାମୀ ହୋଇ ପ୍ରବାହିତ ହେବା, ସେହିପରି ତୁମର ମୂଳ ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଏହି ଧ୍ୱଂସଶୀଳ ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବା । ତୁମେ ଧକ୍କା, ବିଧା ଏବଂ ଗୋଇଠା ଖାଅ, ତଥାପି ସେହି ପୁରୁଣା କଥାକୁ ଦୋହରାଇଥାଅ । ତୁମେ ଜଣେ ଅଭ୍ୟାସଗତ ପୁରୁଣା ଅପରାଧୀ ହୋଇଯାଇଛ । ଯେ କୌଣସି ପରିମାଣର ଉପଦେଶ ଏବଂ ଭର୍ତ୍ସନା ତୁମଠାରେ କିଛି ଉପକାର କରିନାହିଁ କିମ୍ବା ତୁମର ପ୍ରକୃତି ଓ ଚରିତ୍ରର କି ସଂସ୍କାର କରିନାହିଁ । ଧିକ୍ ତୁମକୁ ।

ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମଠାରୁ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା କରିନେବି । ମୁଁ ତୁମକୁ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ିଦେବି । ତୁମେ ତୁମର ଯାହାଇଚ୍ଛା ତାହା କର । ବିଦାୟ ତୁମକୁ । ମୁଁ ଫେରିଯାଉଛି ମୋର ମୂଳ ମହାନ୍ ଅମରତ୍ୱ ଓ ପରମ ଆନନ୍ଦର ଧାମକୁ ।

**ହେ କର୍ଣ୍ଣ-** ତୁମେ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛ, ମନ ସହିତ ସଙ୍ଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା । ତୁମେ ପ୍ରଚୁର ଆନନ୍ଦ ପାଅ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ନିନ୍ଦା ଶୁଣିବାରେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଜାଗତିକ ସମ୍ବାଦ ଶୁଣିବାରେ, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଏତେଟା ଆନନ୍ଦ ପାଅ ନାହିଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଲୀଳା ବିଷୟରେ, କୀର୍ତ୍ତନ, ଧାର୍ମିକ ପ୍ରବଚନ ଏବଂ ଉପଦେଶାବଳୀ ଶୁଣିବାରେ ।

**ହେ ଚକ୍ଷୁ-** ତୁମର ବି କୌଣସି ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଛବି, ମନ୍ଦିରର ମୂର୍ତ୍ତି,

ସନ୍ଥ ଓ ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାରେ, ତୁମେ ପୁରାପୁରି ନିମଗ୍ନ ରୁହ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାରେ ।

ହେ ନାଶା- ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ହୁଅ ଅତର ଓ ଲାଭେଣ୍ଡର ପ୍ରଭୃତିର ସୁଗନ୍ଧକୁ ଆଘ୍ରାଣ କରିବାରେ, କିନ୍ତୁ ତୁମେ କେବେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇ ନାହଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ ହୋଇଥିବା ପୁଷ୍ପର ସୁଗନ୍ଧକୁ ଆଘ୍ରାଣ କରିବା ପାଇଁ ।

ହେ ଜିହ୍ୱା - ତୁମେ ଆନନ୍ଦରେ ନାଚି ଯାଅ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ, ଫଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ, କିନ୍ତୁ ତୁମଠାରେ କୌଣସି ଆନନ୍ଦ ନ ଥାଏ ମନ୍ଦିରର ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚରଣାମୃତ ଓ ପ୍ରସାଦ ପାଇବାରେ ।

ହେ ଚର୍ମ- ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ପାଅ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋମଳ ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି, ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିନାହଁ ସେହି ସୁଖକୁ ଈଶ୍ୱର ଏବଂ ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କର ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାରେ ।

ହେ ବାକ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ- ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ ନିରର୍ଥକ କଥା କହିଥାଅ । ଅନ୍ୟକୁ ଭର୍ତ୍ସନା କରି, ଅନ୍ୟର କୁତ୍ସାରଟନା କରି ଏବଂ ପଛରେ ନିନ୍ଦା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଅ, କିନ୍ତୁ କେବେବି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିନାହଁ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଗାନ କରି, ଜପ କରି, ଗୀତା ପାଠ କରି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ କରି ।

ହେ ହସ୍ତ- ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ହୁଅ ଉତ୍କୋଚ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ, ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରହାର କରିବାରେ, ଅନ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି ଲୁଣ୍ଠନ କରିବାରେ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାରେ କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ପାଅ ନାହିଁ ଦାନ କରିବାରେ, ଦରିଦ୍ର ଏବଂ ସାଧୁମାନଙ୍କର ସେବା କରିବାରେ, ଭଗବାନଙ୍କର ପୂଜା କରିବାରେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପ ଅର୍ପଣ କରିବାରେ ।

ହେ ପାଦ - ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କର, ସିନେମା, କ୍ଲବ୍, ରେଷ୍ଟୋରାଁ ଏବଂ ହୋଟେଲକୁ ଯିବାରେ, କିନ୍ତୁ ତୁମେ କେବେ ଆନନ୍ଦ ପାଇ ନାହଁ ତୀର୍ଥସ୍ଥାନ, ମନ୍ଦିର ଏବଂ ଆଶ୍ରମମାନଙ୍କୁ ଯିବାରେ ।

ହେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ- ଭବିଷ୍ୟତରେ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କର । ଏହା ତୁମର ଶେଷ ସୁଯୋଗ । ନିଜର ଉନ୍ନତି କର ଏବଂ ସୁନାମ ରଖ । ଯଦି ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଇଁ ବଞ୍ଚିରହିବ ଏବଂ ତାଙ୍କରି ସେବା କରିବ, ତେବେ ତୁମେ ଚିର ସୁଖି ହେବ । ସମସ୍ତ ଦୁଃଖର ଅବସାନ ହେବ ।

ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିଦାୟ

## ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି - ୨

**ହେ ମନ** - ସର୍ବଦା ପ୍ରଭୁ ନାରାୟଣଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ହରିଙ୍କ ନାମକୁ ଜପ କର । ତାଙ୍କର ଚତୁର୍ଭୁଜ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ତାଙ୍କର ପାଦପଦ୍ମରେ ନିଜକୁ ଅଟକ ରଖ ।

**ହେ ଜିହ୍ୱା** - ସର୍ବଦା ଅଚ୍ୟୁତଙ୍କର ନାମ ଓ ଯଶ ଗାନ କର । କୀର୍ତ୍ତନ ଓ ଭଜନ କର । ତାଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ଓ ଚରଣାମୃତ ଗ୍ରହଣ କର ।

**ହେ କର୍ଣ୍ଣ** - କେଶବଙ୍କର ଲୀଳା ବିଷୟରେ ଶୁଣ ଏବଂ ହରି କୀର୍ତ୍ତନ କର ।

**ହେ ଚକ୍ଷୁ** - ମୁକୁନ୍ଦଙ୍କର ରୂପ ଦର୍ଶନ କର ।

**ହେ ନାଶା** - ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଏବଂ ଫୁଲ ସବୁକୁ ଆଘ୍ରାଣ କର । ଯାହା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ପୂଜାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି ।

**ହେ ହସ୍ତଦ୍ୱୟ** - ପୁଷ୍ପ ଅର୍ପଣ କର ଗୋବିନ୍ଦଙ୍କୁ । ଶ୍ରୀ ରାମଙ୍କର ଆରତୀ କର । ସଫା କର ମନ୍ଦିରକୁ । ସଫା କର ମନ୍ଦିରର ଆଲୋକଗୁଡ଼ିକୁ । ତୁଳସୀ ଓ ପୁଷ୍ପ ଆଣ ପାଣ୍ଡୁରଙ୍ଗାଙ୍କ ପୂଜା ପାଇଁ, ଦାନ କର ଓ ସେବା କର ।

**ହେ ପାଦ** - ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କର ମନ୍ଦିର ଘରିପଟେ । ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା କର ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ମନ୍ଦିର ସବୁକୁ ।

**ହେ ଶରୀର** - ସେବା କର ଭକ୍ତ, ସନ୍ଥ ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କର । ସେବା କର ଦରିଦ୍ର ଓ ରୁଗ୍ଣମାନଙ୍କର ।

## ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାର୍ଥନା

ହେ କରୁଣାମୟ ପ୍ରଭୁ;
ମୋର ପ୍ରାର୍ଥନା ଟିକିଏ ଶୁଣନ୍ତୁ ।
ମନ ବହୁତ ଅନିଷ୍ଟ କାରକ,
ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଦ୍ଦାନ୍ତ,
ଏହା ଅବାଧ ।
ମୁଁ ଭତ୍ସନା କରିଛି ମନକୁ,
ମୁଁ ଦେଇଛି ତାକୁ ଚେତାବନୀ,
ମୁଁ ତାକୁ ଭଲ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି ।
କିନ୍ତୁ ତା ବାଟରେ ସେ ଅଲଗା ।

ମୁଁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ କହିଛି ମନକୁ
ଡ଼ାଇରିଆ ହୋଇଥିଲାବେଳେ
ଲଡ୍ଡୁ ଖାଅ ନାହିଁ ।
ସେ କହିଲା (ଠିକ୍ ଗୋଟିଏ ଗର୍ଭ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଉଥିବା - ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପରି)
- 'ଠିକ୍ ଅଛି' ।
ତଥାପି ସେ ପୁଣି ଲଡ୍ଡୁ ଖାଇଲା ।
ମୁଁ ମନକୁ କହିଲି,
ପର ନିନ୍ଦା ନ କରିବା ପାଇଁ,
ତଥାପି ସେ ଛାଡ଼ିଲା ନାହିଁ, ତା'ର ଅଭ୍ୟାସକୁ ।
ମୁଁ ବାରମ୍ବାର କହିଲି ମନକୁ,
କ୍ରୋଧିତ ନ ହେବା ପାଇଁ ।
କିନ୍ତୁ ସେ ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାଏ
ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ।
ମୁଁ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିବି ନାହିଁ ।
ତୁମେ ହେଉଛ ଅନ୍ତରବାସ,
ଏବଂ ମନର ସ୍ମରଣକର୍ତ୍ତା,
ତୁମେ ହିଁ କେବଳ ତାକୁ ଦମନ କରିପାର ।
ଦୟାକରି ଏତିକି କରିଦିଅ ମୋ ପାଇଁ,

□□□

# ପରିଶିଷ୍ଟ - ୨

# ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ

# (PSYCHIC INFLUENCE)

## ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

## (PERSONALITY)

ସାଧାରଣ କଥୋପକଥନରେ ଜଣେ କୁହନ୍ତି ଯେ ଡା. ଟାଗୋରଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଖୁବ୍ ଭଲ । ସେ ଏପରି କହିବାରେ ମାନେ ଏହି ଯେ ଡ଼ା. ଟାଗୋର ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସାହସୀ, ଲମ୍ବା ଶରୀର, ଦେହର ବର୍ଣ୍ଣ, ସୁନ୍ଦର ନାକ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଉଜ୍ଜଳ ଚକ୍ଷୁ, ଚଉଡ଼ା ଛାତି, ମାଂସପେଶୀ ଯୁକ୍ତ ଶରୀର, ସୁଡ଼ୋଲ ଅଙ୍ଗ, କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚିଆ ବାଳ ଏବଂ ଏହିପରି କେତେ କ'ଣ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କହିଲେ ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଇ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏହି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କିଛି । ଏହା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରିତ୍ର, ବୁଦ୍ଧିମତା, ଉତ୍ତମ ଗୁଣ, ନୈତିକ ଚରିତ୍ର, ବୌଦ୍ଧିକ ଉପଲବ୍ଧି, କେତେକ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ଦକ୍ଷତା, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁଣ ବା ଚାରିତ୍ରିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, ମଧୁର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସମସ୍ତକୁ ଏକତ୍ର କଲେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅମୁକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଢ଼ି ଉଠେ । ଏହି ସମସ୍ତ ଗୁଣର ସମଷ୍ଟି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଗଢ଼ିଥାଏ । କେବଳ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଗଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ ।

ତୁମେ ଯାହାକୁ 'ଛତା' ବୋଲି କୁହ, ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ଛଡ଼ି, ଗୋଟିଏ କଳାକନା ଏବଂ କେତେକଗୁଡ଼ିଏ ପତଳା ଲୁହା କାଠି, ସେହିପରି ତୁମେ ଯେତେବେଳେ 'ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ' ବୋଲି କୁହ, ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ବୁଝାଏ, ଭୌତିକ ଶରୀର, ମସ୍ତିଷ୍କ, ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଏବଂ ମନ, ଯାହାର ସ୍ଥାନ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ଆମେ କହିଥାଉ ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ଚୁମ୍ବକୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି । ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣବିକଶିତ ଯୋଗୀ ବା ଜ୍ଞାନୀଙ୍କର ଏ ଜଗତରେ ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଥାଏ । ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚତା କମ୍ ହୋଇପାରେ । ସେ ଦେଖିବାକୁ ଅସୁନ୍ଦର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିଥା'ନ୍ତି । ସେ ଛିଣ୍ଡା ପିନ୍ଧିଥାଇ ପାରନ୍ତି । ତଥାପି ତାଙ୍କର ଏକ କ୍ଷମତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି, ସେ ଜଣେ ବଡ଼ ମହାତ୍ମା । ହଜାର ହଜାର

ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରୁଣ୍ଣ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇଥା'ନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେକି ଉଚିତ୍ ବ୍ୟବହାର ବା ସଂଯମ ଏବଂ ନିୟମର କ୍ରମାଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନୈତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି କରିଥା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଚୁମ୍ବକୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରନ୍ତି । ତଥାପି ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଥିବା ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ବା ଯୋଗୀଙ୍କ ଠାରୁ ନିମ୍ନତର ।

ଡ଼ାକ୍ତର ସାମୁଏଲ ଜନ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କର ଚେହେରା ଥିଲା କୁତ୍ସିତ, ବଡ଼ ପେଟ, ଅସୌଷ୍ଠବମୟ ଅଙ୍ଗ । ତଥାପି ଏ ଯୁଗର ସେ ଜଣେ ବିରାଟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ସେ ଜଣେ ଯୋଗୀ ନ ଥିଲେ ବି ଜ୍ଞାନୀ ନ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କଠାରେ ବୌଦ୍ଧିକ ଯୋଗ୍ୟତା ଥିଲା । ସେ ଜଣେ ମହାନ୍ ପ୍ରାବନ୍ଧିକ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଇଂରାଜୀ ଭାଷା ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦକ୍ଷତା ଥିଲା । ସେ ତାଙ୍କର ଆଡ଼ମ୍ବରପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦ ବିନ୍ୟାସର ଶୈଳୀ ପାଇଁ ବିଖ୍ୟାତ ଥିଲେ । ଏହାକୁ ଜନ୍‌ସୋନିଆନ୍ ଇଂରାଜୀ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା । ତାଙ୍କ ଲିଖିତ କେତେକ ଧାଡ଼ି ଶୁଣ:-

"Will you be kind enough to allow my digits into your Odoriferous Concavity and extract there from some of the pueverised atoms which, ascending my nasal promontory, cause a great titiitation of all my oltactory nerves ?"

"ତୁମେ ଦୟାକରି ଅନୁମତି ଦେବ କି ମୋର ଅଙ୍ଗୁଳି ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ପାଇଁ ତୁମର ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥିବା ଗହ୍ୱର ଏବଂ ସେଥିରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ନିର୍ଯ୍ୟାସର ଚୂର୍ଣ୍ଣଭୂତ ହୋଇଥିବା କେତେକ ଅଣୁ, ଯାହାକି ମୋର ନାଶାର ଶୈଳାନ୍ତରୀପକୁ ଉଠି, ମୋର ସମସ୍ତ ଘ୍ରାଣଜ ସ୍ନାୟୁରେ ଏକ ଶିହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।"

ଧନୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଥାଏ ତାହା କେବଳ ଧନ ବଳରେ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଦୁଃଶ୍ଚରିତ୍ର ବା କାମୁକ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଢ଼ିବାରେ ଧନର ବି ଅଂଶ ଥାଏ । ଏହା କିଛିଟା ରଙ୍ଗ ଆଣିଦିଏ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରେ । ଦାନୀଶୀଳ ପ୍ରକୃତି ସେମାନଙ୍କର କାମୁକତାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ପକାଏ ଏବଂ ଏହାର କିଛିଟା ସୁଗନ୍ଧ ଚତୁଃଦିଗରେ ବ୍ୟାପି ଥାଏ । ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ରୁଣ୍ଣ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଭଗବାନ୍ ଯୀଶୁ କୁହନ୍ତି; "ଦାନ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ପାପକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ପକାଏ ।"

ଚରିତ୍ର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବଳିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଉତ୍ତମ ଚରିତ୍ରବାନ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଲୋକମାନେ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି । ନୈତିକ ଲୋକମାନେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ସମ୍ମାନର

ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ସଚ୍ଚୋଟ, ନିଷ୍ଠାପର, ସତ୍ୟବାଦୀ, ଦୟା ଓ ଉଦାର ହୃଦୟର ସେମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସବୁ ଯାଗାରେ ସମ୍ମାନାସ୍ପଦ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ ଜଣକୁ ନୈସ୍ୱର୍ଗିକ କରିଦିଏ । ଯେ ସତ୍ୟ କୁହେ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରେ ସେ ଏକ ମହାନ୍ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସେ ଯଦି ପଦେ ଶବ୍ଦ କୁହନ୍ତି, ସେଥିରେ ଥାଏଶକ୍ତି ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଚୁମ୍ବକ ପରି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଚୁମ୍ବକୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଳ କାରଣ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବିନା ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଅସମ୍ଭବ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ହୋଇପାରେ । ସଦ୍‌ଗୁଣର ଅଭ୍ୟାସ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦିତ ରହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଜଣେ ବିଷର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି କାହାରିକୁ ଆକର୍ଷିତ ବା ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେ ସମାଜରେ ଗୋଟିଏ ସଂକ୍ରମଣକାରୀ ପରାନ୍ନ ଭୋଜୀ ବ୍ୟକ୍ତି । ସେ ଚରିଆଡ଼େ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ପ୍ରସାର କରିଦେବ । ସଦାନନ୍ଦ ପ୍ରକୃତିର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି, ସେବାର ଆଗ୍ରହ, ନମ୍ରତା ଓ ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତିତା ସହିତ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଭୌତିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ- "ଏକ ଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି" ନିୟମ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲୋକ ଅନ୍ୟକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିବା ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ଯେପରି ପୁଷ୍ପଟି ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେବା ମାତ୍ରେ ଭଅଁର ଉଡି ଆସି ବସିଯାଏ, ସେହିପରି ନିମ୍ନ ମାନସିକ ସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆଡ଼କୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ।

ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମଧୁର ସ୍ୱର ସଂଗୀତର ଜ୍ଞାନ ଜ୍ୟୋତିଷି ଗ୍ରହ ବିଜ୍ଞାନ, ହସ୍ତରେଖା, କଳା ଇତ୍ୟାଦିର ଜ୍ଞାନ, ଜଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଜଣଙ୍କର ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ କିପରି ଅନ୍ୟ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବ ଓ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ ସହିତ କିପରି ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମକୁ ଭଦ୍ର ଓ ମଧୁର ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତୁମେ ସୁଶୀଳ, ଭଦ୍ର ଏବଂ ସଭ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ତୁମେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ସୁବିବେଚନା ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯିଏ ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଏ, ସେ ସମ୍ମାନ ପାଇଥାଏ । ନମ୍ରତା ଆଣିଦିଏ ସମ୍ମାନ । ନମ୍ରତା ଗୋଟିଏ ଏପରି ଗୁଣ ଯାହାକି ଅନ୍ୟର ହୃଦୟକୁ ବଶୀଭୂତ କରିଦିଏ । ଜଣେ ନମ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଚୁମ୍ବକ ବା ଚୁମ୍ବକ ପଥର ପରି ।

ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବାର ଉପାୟ ସବୁ ତୁମର ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମର ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ କିପରି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଧାନ ହେଉଛି ବ୍ୟବହାର । ଜଣେ ଉଦ୍ଧତ, ଜିଦ୍‌ଖୋର ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ ବି ଦୃଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇପାରେନା । ତାହାକୁ ସମସ୍ତେ ଘୃଣା କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଏକ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକୃତିର ବିକାଶ କର । ସବୁବେଳେ ହସ ହସ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ରୁହ । ଏହା ତୁମକୁ ଏକ ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆଣିଦେବ । ଲୋକମାନେ ତୁମକୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଇବେ । ତୁମର ଗୁରୁଜନମାନେ ତୁମ ଉପରେ ଖୁସି ରହିବେ । ଅମାୟିକ ପ୍ରକୃତି, ଭଦ୍ର ଏବଂ ନମ୍ର ସ୍ୱଭାବ ରଖ । ତେବେ ତୁମେ ଯେକୌଣସି ମହାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାରରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ତୁମେ କ'ଣ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତାହା ଟିପି ରଖ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଡ଼ାଏରୀ ପକେଟ୍‌ରେ ରଖ । ସବୁ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଭଲକରି ମନେ ରଖିବ ଏବଂ ଧିର ଓ ଭଦ୍ର ଭାବରେ କହିବ । ତେବେ ଜଣେ ଧର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ତୁମକୁ ଶୁଣିବ । କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ତୁମେ କେବେବି ଉତ୍ତେଜିତ ହେବ ନାହିଁ । ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନ ହେବ ନାହିଁ । ଦୃଢ଼ ହୁଅ । ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଆନ୍ତରିକତାର ସହିତ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କର । ସିଧା ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହେବ ନାହିଁ, ସର୍ବଜନ କଥିତ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପରି ଯିଏ ବର ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଗ୍ୟାସ ଆଲୁଅ ଧରିଯାଏ । ଭାବର ସହିତ ଭଦ୍ର ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବ । ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିତ ହେବେ । ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ହେବେ ଏବଂ ତୁମକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଗଭୀର ମନୋଭାବ ସହିତ ଏବଂ ତୁମେ ତୁମର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାରରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଧାନ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ କହିବ ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସମୀକ୍ଷା କରିନେବ ତୁମେ ଠିକ୍ କରି ରଖିଥିବା ଆଠଟି ଯାକ ବିଷୟ କହିସାରିଛ କି ନାହିଁ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଲୋକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଭାରତରେ ଲୋକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ଏବଂ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ କୁହନ୍ତି; 'ଅହଂ ଅସ୍ମି' ଯାହାର ମାନେ ହେଉଛି ମୁଁ ଅସ୍ତିତ୍ୱହୀନ ଅଟେ । ସେମାନେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାକୁ ।

ଏକ ଚୁମ୍ବକୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଚେଷ୍ଟା କର ସେହି ଅଦ୍ଭୁତ ଏବଂ ରହସ୍ୟମୟ ଶକ୍ତି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆକର୍ଷଣର ଶକ୍ତି ରଖିବା ପାଇଁ, ଯାହାକି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମୋହିତ ଓ ମୁଗ୍ଧ କରିପକାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଭାବର ରହସ୍ୟକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତୁମର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କର । ନିଃସୃତ ହେଉଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ

କର । ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରଖ ଏବଂ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର କାୟୀକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନି ଶକ୍ତି, ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ, କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଅ, ତୁମେ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଭାବର ଅଦ୍ଭୁତ ରହସ୍ୟ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରିବ, ତୁମର ଆୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇ ପାରିବ ଏବଂ ଏକ ଉଦାର ଓ ସୁଖି ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବ ।

ଗୋଟିଏ ବଳିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ପତ୍ତି । ତୁମେ ଇଚ୍ଛାକଲେ ଏହାକୁ ବିକଶିତ କରିପାରିବ । 'ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ସେଠି ଉପାୟ ଥାଏ ।' ଏହି ଢ଼ଗଟି ଆଦାମଙ୍କ କାଳରୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ । ଯଶ ଓ ନାମର ବିଜୟ ପତ୍ର ହାସଲ କର ଏବଂ ଏକ ସକ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବଳରେ ଜୀବନରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଅ । ତୁମେ ଏହା କରିପାରିବ । ତୁମକୁ ଏହା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏ ବିଜ୍ଞାନଟିକୁ ଜାଣିଲ, ମୁଁ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବି ।

## ପ୍ରସ୍ତାବର ଶକ୍ତି
## (POWER OF SUGGESTIONS)

ତୁମର ପ୍ରସ୍ତାବ ବିଷୟରେ ଏକ ପରିଷ୍କାର ଧାରଣା ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଭାବ କିପରି ମନ ଉପରେ ପଡ଼େ ଜାଣିବା ଦରକାର । ତୁମେ ସାବଧାନ ହେବା ଦରକାର ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ । ଏପରି କୌଣସି ଭ୍ରମାତ୍ମକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଅନ୍ୟକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ଯାହାର ପରିଣାମ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ତାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତାହାର ଏକ ବିରାଟ କ୍ଷତି କରୁଛ ଏବଂ ତାହାର ଅପକାର କରୁଛ । କହିବା ଆଗରୁ ଭଲଭାବରେ ଚିନ୍ତା କର । ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତାବ ଓ ଆତ୍ମ ପ୍ରସ୍ତାବ ବିଜ୍ଞାନ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଯାଇ ସେମାନେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ଶିକ୍ଷିତ ଓ ଉନ୍ନତ କରିପାରିବେ । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ, ଯେତେବେଳେ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଘରେ କାନ୍ଦନ୍ତି, ପିତାମାତାମାନେ ଏହା କହି ସେମାନଙ୍କୁ ଭୟଭୀତ କରାନ୍ତି ଯେ 'ଦେଖ୍ ବାଲୁ, ଇରେନ୍ଦୁ କାନନ୍ (ଦୁଇ ଆଖିଆ ମଣିଷ) ଆସୁଛି । ଚୁପ୍ ହୋଇଯା, ନଚେତ୍ ମୁଁ ତତେ ତାକୁ ଦେଇଦେବି ।' 'ପୁଚାଣ୍ଡି' (ଭୂତ) ଆସୁଛି ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରସ୍ତାବ ସବୁ ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ପିଲାଟି ଭୟାଳୁ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ନଷ୍ଟ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ, ଯେତେବେଳେ ସେ ପିଲାଟି ବଢ଼ି ବଡ଼ ମଣିଷ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ସେ ଭୟାଳୁ ହୁଏ । ଅଭିଭାବକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ସାହାସ ଆଣିଦେବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ କହିବା ଉଚିତ୍ 'ଦେଖ

ଏଠି ଗୋଟିଏ ସିଂହ ଅଛି' । ଏହି ଛବିଟିରେ ସିଂହକୁ ଦେଖ, ସିଂହ ପରି ଗର୍ଜନ କର । ସାହସୀ ହୁଅ । ଶିବାଜୀ, ଅର୍ଜୁନ ବା କ୍ଲାଇଭଙ୍କର ଛବିକୁ ଦେଖ । ସାହସୀ ହୁଅ । 'ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଶିକ୍ଷକମାନେ ରଣଭୂମିର ଛବି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତି ଏବଂ କୁହନ୍ତି : 'ଜେମ୍ସ ଏଠି ଦେଖ: ନେପୋଲିୟନଙ୍କର ଛବିକୁ ଦେଖ । ତାଙ୍କର ଅଶ୍ୱବାହିନୀକୁ ଦେଖ । ତୁମେ କ'ଣ ଚାହିଁବନି ସେନାବାହିନୀର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହେବା ପାଇଁ ବା ସୈନ୍ୟବାହିନୀର ମୁଖ୍ୟ ନାୟକ ହେବା ପାଇଁ?' ସେମାନେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ସାହସ ସଞ୍ଚାରିତ କରନ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ । ସେମାନେ ସେତେବେଳେ ବଡ଼ ହୁଅନ୍ତି, ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ବାହ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦ୍ୱାରା ଆହୁରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଡ଼ାକ୍ତରମାନଙ୍କର ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବ– ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଜଣେ ଆନ୍ତରିକ, ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଡ଼ାକ୍ତର କ୍ୱଚିତ୍ ମିଳନ୍ତି । ଯେଉଁ ଡ଼ାକ୍ତରମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତାବ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଏ, ସେମାନେ ଭଲ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ସମୟ ସମୟରେ, ଅଯଥା ଭୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ରୋଗୀକୁ ମାରି ପକାଇଥା'ନ୍ତି । ଯଦି ସାଧାରଣ ପ୍ରକାର ଟିକିଏ କଫ ହୋଇଥିବ, କିନ୍ତୁ ଡ଼ାକ୍ତର କୁହନ୍ତି: ହେ ମୋର ବନ୍ଧୁ ତୁମକୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଗଲାଣି । ତୁମକୁ ରୋଓ୍ୱାଲି, ସୁଇଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଭିଏନା ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମକୁ ଗୋଟିଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୋରାକ 'ଟିଉବର କୁଲିନି ଇନ୍‌ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।' ବିଚରା ରୋଗୀଟି ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼େ । କ୍ଷୟ ରୋଗର କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ସାଧାରଣ ରୋଗ । ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ, ଛାତିରେ କଫ ଜମିଛି ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା ଯୋଗୁ । ରୋଗୀଟି ପ୍ରକୃତରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ କେବଳ ଭୟ ଯୋଗୁ ଏବଂ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ଡ଼ାକ୍ତରର ଏହି ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଓ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଯୋଗୁ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କର ଉଚିତ୍ ହେଉଛି ତାଙ୍କୁ କହିବା, 'ଓଁ,ଇଏ କିଛି ନୁହେଁ, ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ଟିକିଏ ଲାଗିଛି । କାଲି ସୁଦ୍ଧା ତୁମେ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ଜୋଲାପ ନିଅ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଇଉକାଟିପଟାସ୍ ତେଲ ଶୁଙ୍ଘି ଦିଅ । ତୁମର ଖାଦ୍ୟକୁ ବି ଜଗିଦିଅ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ହେବ ଆଜି ଉପବାସ କର ।' ଏଭଳି ଡ଼ାକ୍ତର ଈଶ୍ୱର ତୁଲ୍ୟ । ଏଭଳି ଡ଼ାକ୍ତର ପୂଜା ପାଇବାର ଯୋଗ୍ୟ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣେ ଡ଼ାକ୍ତର କହିପାରେ : 'ଠିକ୍ ଅଛି ମହାଶୟ, ମୁଁ ଯଦି ଏପରି କହିବି, ମୋର ବ୍ୟବସାୟ ମୁଁ ହରାଇବି । ମୁଁ ଏ ଦୁନିଆରେ ଚଳିପାରିବି ନାହିଁ । ଏହା କିନ୍ତୁ ଭୁଲ୍ । ସତ୍ୟର ବିଜୟ ସଦାବେଳେ । ଲୋକମାନେ ତୁମ ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ିବେ

ଯେହେତୁ ତୁମେ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଓ ଦୟାଳୁ । ତୁମର ବ୍ୟବସାୟ ବହୁତ ବଢ଼ିବ ।

ପ୍ରସ୍ତାବ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ କରିହେବ । ଏହା ବିନା ଔଷଧରେ ଚିକିତ୍ସା । ଏହା ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ । ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଯେ କୌଣସି ରୋଗକୁ ଭଲ କରିଦେଇ ପାରିବ । ତୁମକୁ ଏହି ବିଜ୍ଞାନକୁ ଶିକ୍ଷାକରି ବ୍ୟବହାରରେ ଲଗାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ହୋମିଓପାଥିକ୍, ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଓ ଇଉନାନୀ ପ୍ରଣାଳୀର ସମସ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତର ଏହି ବିଜ୍ଞାନକୁ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀକୁ ତାଙ୍କ ନିଜ ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ମିଶାଇବା ଦରକାର । ଏହି ସୁଖମୟ ମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତାବରେ ସହଜରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅ ନାହିଁ । ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବକୁ ବଜାୟ ରଖ । ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରସ୍ତାବ ଯଦିଓ ବିଷୟଟିକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ନାହିଁ, ତଥାପି ଯଥା ସମୟରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା କେବେ ବୃଥା ଯାଏ ନାହିଁ ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବର ପୃଥିବୀରେ ଚଳୁଛୁ । ଆମ ଚରିତ୍ରରେ ଅଜାଣତରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା ଯୋଗୁ ପ୍ରତିଦିନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି । ଆମେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରୁ, ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଜାଣତରେ ନକଲ କରିଥାଉ । ଆମେ ଏହିସବୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଉ । ଜଣେ ଦୁର୍ବଳ ମନର ବ୍ୟକ୍ତି, ଜଣେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମନର ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରସ୍ତାବ ଆଡ଼କୁ ଢ଼ଳିଥାଏ ।

ଜଣେ ଭୃତ୍ୟ ତା'ର ମୁନିବର ପ୍ରସ୍ତାବର ପ୍ରଭାବ ଅଧୀନରେ ଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ତା'ର ସ୍ୱାମୀର ପ୍ରସ୍ତାବର ଅଧୀନରେ ରହେ । ଜଣେ ରୋଗୀ ତା'ର ଡ଼ାକ୍ତରର ପ୍ରସ୍ତାବର ଅଧୀନରେ ରହେ । ଜଣେ ଛାତ୍ର ତା'ର ଶିକ୍ଷକର ପ୍ରଭାବର ଅଧିନରେ ରହେ । ରୀତି ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ କେବଳ ପ୍ରସ୍ତାବରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ । ତୁମେ ଯେଉଁ ପୋଷାକ ପରିଧାନ କର, ତୁମର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଏପରିକି ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ତୁମେ ଖାଇଥାଅ, ଏ ସମସ୍ତ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବର ଫଳ । ପ୍ରକୃତି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥାଏ । ବୋହି ଯାଉଥିବା ନଈ, ଉଜ୍ଜଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ସୁବାସିତ ପୁଷ୍ପ, ବଢ଼ି ଉଠୁଥିବା ବୃକ୍ଷ ଏହି ସମସ୍ତ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ତୁମ ପାଖକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ପଠାଉଛନ୍ତି ।

ପୁରାକାଳର ସମସ୍ତ ମହାତ୍ମାମାନେ ପ୍ରାୟ ସମ୍ମୋହନକାରୀ ଥିଲେ । ସେମାନେ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବ ବିଜ୍ଞାନକୁ ଭଲରୂପେ ଜାଣିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର କଥାରେ ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି

ଥିଲା । ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚାରିତ ହେଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଶବ୍ଦରେ ଯାଦୁକରୀ ଶକ୍ତି ଥିଲା ଏବଂ ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାରର ମୋହିନୀ ଶକ୍ତି ଥିଲା । ସମସ୍ତ ଶ୍ରୋତାବୃନ୍ଦ ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇଯାଉଥିଲେ । ଜଣେ ଧର୍ମ ପ୍ରଚାରକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ବଶୀକରଣର ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲେ । ଶ୍ରୋତାମାନେ ତାଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତାବର ପ୍ରଭାବରେ ତାଙ୍କର ଅଧୀନ ହୋଇଯାଉଥିଲେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଉଚ୍ଚାରିତ ଶବ୍ଦରେ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ବୃତ୍ତି ଅଛି ଶବ୍ଦରେ ଯଥା- ଶକ୍ତି-ବୃତ୍ତି ଓ ଲକ୍ଷଣ-ବୃତ୍ତି । ଉପନିଷଦରେ ଲକ୍ଷଣ-ବୃତ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । 'ବେଦସ୍ୱରୂପୋହମ୍' ମାନେ 'ବେଦର ପ୍ରତିରୂପ' । ଲକ୍ଷଣ-ବୃତ୍ତି "ବ୍ରହ୍ମ"ଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରେ ଯାହାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କେବଳ ଉପନିଷଦର ଅଧ୍ୟୟନ ଦରକାର, କେବଳ ଶବ୍ଦ ପ୍ରମାଣ ଦ୍ୱାରା ।

ଶବ୍ଦର ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଯଦି ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ "ଶଳା" ବା "ବଦମାସ୍" କିମ୍ବା "ବୋକା" ବୋଲି କୁହେ, ସେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ରୋଧର ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯିବ । ତା' ପରେ ମାରପିଟ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ଯଦି ଜଣକୁ 'ଭଗବାନ୍', ବା 'ପ୍ରଭୁ' ବା 'ମହାରାଜ' ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନ କରିବ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୀତ ହେବ ।

## ବଶୀକରଣ ଏବଂ ସମ୍ମୋହନ

## (HYPNOTISM AND MESMERISM)

ଗୋଟିଏ ବୃହତ୍ ମନ ଗୋଟିଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଏହାକୁ ବଶୀକରଣ ବା ସମ୍ମୋହନ କୁହନ୍ତି । ଏହା ଏକ ନୂତନ ବିଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ, ଏହା ଅନାଦି କାଳରୁ ରହିଛି । କେବଳ ମେସ୍ମର୍ ଓ ବ୍ରେଡ୍ ଏହି ବିଜ୍ଞାନକୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଲୋକପ୍ରିୟ କରାଇଥିଲେ । ବହୁ ପୁରାକାଳରୁ ହିନ୍ଦୁ ଋଷିମାନେ ଏହି ବିଜ୍ଞାନକୁ ଜାଣିଥିଲେ । ପୁରାକାଳରେ ଡେ଼ମୋସ୍ଥିନ୍ ଏବଂ ସକ୍ରେଟିସ୍, ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ଏବଂ ପାତଞ୍ଜଳି ମହର୍ଷି ଏହି ବଶୀକରଣ ଓ ସମ୍ମୋହନ ବିଦ୍ୟାର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ମାଞ୍ଚେଷ୍ଟରର ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ, ବ୍ରେଡ଼ ଏହି ବିଜ୍ଞାନର ନାମ ବଶୀକରଣ ବୋଲି ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ଏହାକୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିଥିଲେ । ଏହି ବଶୀକରଣ ଶବ୍ଦଟି ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରୁ ଆନୀତ ଏବଂ ଏହାର ମାନେ ହେଉଛି ନିଦ୍ରା ।

ମେସ୍ମର ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ, ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଜ୍ୟୋତିଷ ଥିଲେ । ସେ ୧୭୮୪

ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେ ୧୮୧୫ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ । ସେ ପ୍ରାଣୀ ଚୁମ୍ବକତ୍ୱ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଆଣିଥିଲେ । ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତି ଅଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ଅନ୍ୟକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ । ସେ ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ଏହି ବଶୀକରଣ ପ୍ରଣାଳୀ ତାଙ୍କରି ନାମରେ ନାମିତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବକ୍ତାଙ୍କର ଏହି ବଶୀକରଣ ଶକ୍ତି ଥାଏ । ଜାଣତରେ ହେଉ ବା ଅଜାଣତରେ ହେଉ ସେମାନେ ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କର ମନକୁ ବଶୀଭୂତ କରିଦିଅନ୍ତି । ଶ୍ରୋତାମାନେ ବକ୍ତାମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବକ୍ତୃତାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସତେ ଯେପରି ମୁଗ୍ଧ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ପୃଥିବୀର ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଧର୍ମ ପ୍ରଚାରକ ଓ ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ଶକ୍ତି ଥାଏ ।

ପ୍ରସ୍ତାବ ହେଉଛି ବଶୀକରଣର ମୂଳ ଚାବି । ବଶୀକରଣକାରୀ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଏ ଏବଂ ଚାଳକ ତାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରେ । ନିମ୍ନମାନର ମନ ଉଚ୍ଚତର ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ମାନିଥା'ନ୍ତି । ପ୍ରସ୍ତାବ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଭାବନା ଯାହାକି ଚାଳକ ତା'ର ଅଧୀନକୁ ଜଣାଇଥାଏ । ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୋଟିଏ ବିଜ୍ଞାନ । ଜଣକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚତୁରତାର ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେବାକୁ ହେବ । ବଶୀକରଣର ଇନ୍ଦ୍ରଜାଲ କୁହୁକ ଏବଂ ପ୍ରଭାବ ଅଧୀନରେ ଆମେ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବ ଜଗତରେ ଚଳୁଥାଉ । ବଶୀକରଣ ଏ ପୃଥିବୀର ଗୋଟିଏ ବଳବାନ୍ ଶକ୍ତି । ମାୟାର କୁହୁକରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଥାଉ । ଆମେ ନିଜକୁ ବଶୀକରଣ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଲାଭ ପାଇଁ । ବେଦାନ୍ତ ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଏ ବଶୀକରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ । ବଶୀକରଣ ଗୋଟିଏ ମନର ଅବସ୍ଥା, ଯେଉଁଠି ମନ ପ୍ରସ୍ତାବଗୁଡ଼ିକୁ ମୌଖିକ ହେଉ ବା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ସତ୍ୟ ବୋଲି, ପ୍ରକୃତରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ୟ ହେଉ ବା ନ ହେଉ । ଏକ ଦୁର୍ବାର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବରେ ଶକ୍ତି ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

ଚାଳକ ତା'ର ବଶୀକରଣ ଶକ୍ତିକୁ ବିକଶିତ କରନ୍ତି ସ୍ଫଟିକକୁ ସ୍ଥିର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅନାଇ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ସବୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି । ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶକ୍ତିର ବିକାଶରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଜଣେ ଚରିତ୍ରହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି କେବେବି ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବଶୀକରଣକାରୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବଶୀଭୂତ କରିହେବ ଏକାଗ୍ର ଭାବରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରି ବା ପ୍ରସ୍ତାବ ଦ୍ୱାରା ବା ହାତ ହଲାଇ । ପରିଚାଳକ ତା ଅଧୀନର ସାମ୍ନାରେ କିଛି ସମୟ ହାତ ହଲାଇବା ଦ୍ୱାରା, ଅଧୀନ ଏକ ବଶୀକରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ସେହି ହାତ ହଲାଇବାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଓଲଟା ଭାବରେ ଚାଳନ କଲେ ଅଧୀନ ଜଣକ ପୁଣି ସାଧାରଣ ଚେତନ ଅବସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସେ । ଯଦି ବଶୀକରଣକାରୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥିବ, ସେ ଏକା ସମୟରେ ଅନେକଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ବଶୀକରଣ କରିଦେଇ ପାରିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବଶୀକରଣକାରୀର ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ବିରୋଧ କରେ, ସେ ସହଜରେ ବଶୀଭୂତ ହେବ ନାହିଁ, ଯଦି ଜଣେ ବଶୀକରଣକାରୀକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଏବଂ ଭାବେ ଯେ ସେ ବଶୀଭୂତ କରିପାରିବ ବୋଲି, ତେବେ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଯାଦୁ ଶକ୍ତିର କର୍ତୃତ୍ୱ ଅଧୀନକୁ ଚାଲିଆସେ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ବଶୀକରଣ କ୍ରିୟା ଅଛି ଯାହାକୁ ମଞ୍ଚ ବଶୀକରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁଥିରେ ବଶୀକରଣକାରୀ ସମସ୍ତ ଶ୍ରୋତା ଓ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ବଶୀଭୂତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାରର କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ସେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ ବାକ୍ସ ଭିତରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ତାଙ୍କ ହାତକୁ ବାନ୍ଧି ଦେଇ ବାକ୍ସଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ସେ ବାକ୍ସଟିକୁ କରତ ସାହାଯ୍ୟରେ କାଟି ପକାଏ । ପରେ ସେହି ବାକ୍ସଟିକୁ ଖୋଲିଦିଏ ଓ ସେ ମହିଳା ଜଣକ ବିନା କ୍ଷତରେ ବାହାରି ଆସନ୍ତି । ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ଫକିର ଇଂଲଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ ମଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଦୌଡ଼ିଟିଏ ଧରି ଉଠିଗଲେ । ସେ ଦୌଡ଼ିଟିକୁ ଶୂନ୍ୟକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେଲେ ଏବଂ ସେହି ଦୌଡ଼ିକୁ ଧରି ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଯାଇ ଶୂନ୍ୟରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଗଲେ । ଏହା ହେଉଛି ମଞ୍ଚ ବଶୀକରଣ । ଏହା ହେଉଛି ସେ ଫକୀରଙ୍କର ବିଖ୍ୟାତ 'ଦୌଡ଼ି କୌଶଳ' (Rope trick) । କିନ୍ତୁ ଏହା କ୍ୟାମେରାର ପ୍ଲେଟ୍ ଉପରେ କୌଣସି ଛାପ ପକାଇଲା ନାହିଁ । ଏହା ଏକ କୌଶଳ ମାତ୍ର । ଜଣେ ବଶୀକରଣକାରୀ ଗୋଟିଏ ବାଳକକୁ ବଶୀଭୂତ କରି ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଦୁଇଟି ଚେୟାର ଉପରେ ରଖେ । ତା'ର ଶରୀର ଉପରେ ଓଜନଦାର ଜିନିଷ ରଖେ କିନ୍ତୁ ତା'ର ଶରୀର ବଙ୍କା ହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କୁ କୁହେ ଦୁଇ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଜୋରରେ ଧରିବାକୁ ଏବଂ ତା' ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ କରିବାକୁ । ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରକୃତରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସ୍ରୋତର ଧକ୍କାଟା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେ ପ୍ରଥମେ ତାର ନିଜ ହାତରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରେ ଯେ ସେହି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ହାତକୁ ଯାଉ ବୋଲି ।

ପିଲାମାନଙ୍କର କୁ-ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଜାଡ଼ିବା ପାଇଁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବଶୀକରଣ ଅନେକ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଅଫିମ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ, ମଦ୍ୟ ପାନର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଛଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ବଶୀକରଣକାରୀ ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଭୁଲ୍ ବାଟରେ ଅପବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି କରେ ତାହାର ଆଶାତୀତ ଅଧୋପତନ ଘଟିବ । ଯେଉଁଠାରେ ଶକ୍ତି ଥାଏ ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ତା ସହିତ ଅପବ୍ୟବହାରର ସୁଯୋଗ ଥାଏ । ସେଠାରେ ପ୍ରଲୋଭନ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଜଣକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଜଣେ ବଶୀକରଣକାରୀ ଘଣ୍ଟାର ସେକେଣ୍ଡ କଣ୍ଟାକୁ ଅନାଇଲେ ତାହା ତତକ୍ଷଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ସେ ତା'ର ଜଣେ ଅଧୀନସ୍ଥକୁ ଘଣ୍ଟାର ସେକେଣ୍ଡ କଣ୍ଟାକୁ ଅନାଇବାକୁ କୁହେ ଏବଂ ତାହାର ଚିନ୍ତନ ଶକ୍ତିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଆଖି ତା'ର ନିର୍ଜିବ ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ ବଶୀକରଣକାରୀ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଶୂନ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଲୁହାର ଚକ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଘୂରାଇଥାଏ । ବଶୀଭୂତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ଧପୁଟୁଳି ବନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ସେ ଗୋଟିଏ ଭୂମି ଉପରେ ଅଙ୍କାବଙ୍କା ଭାବରେ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥିବା ଦଉଡ଼ିଇ ଉପରେ ଚାଲିପାରେ । ସେ ଜଉ ମୁଦ ଥିବା ଚିଠିର ବିଷୟ ପଢ଼ି ପାରେ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ବି ଦେଇପାରେ । ଏଠାରେ ଅଧୀନସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଚେତନ ମନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେ ଗୋଟିଏ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ କାନ୍ଥ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଦେଖିପାରେ । ଅଦ୍ଭୁତ ଏହି ବଶୀକରଣ ବିଜ୍ଞାନର ରହସ୍ୟ । ଧନ୍ୟବାଦ୍ ମିଷ୍ଟର ଜେମ୍ସ ବ୍ରେଡଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ।

# ଦୂର ସମ୍ବେଦନା

## TELEPATHY

ଦୂର ସମ୍ବେଦନା କହିଲେ ଭାବନାର ପ୍ରେରଣ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖକୁ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଶବ୍ଦ ଗତି କରେ ଆକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସେହିପରି ଭାବନା ଗତି କରେ ମାନସିକ କ୍ଷେତ୍ର ଚିଦାକାଶରେ । ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଏକ ଆକାଶର ସମୁଦ୍ର ଅଛି, ସେହିପରି ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ମନର ଏକ ସମୁଦ୍ର ଅଛି । ଭାବନାର ରଙ୍ଗ, ଆକୃତି, ଓଜନ ଓ ରୂପ ଅଛି । ଏହା ଠିକ୍ ଏହି ପେନ୍‌ସିଲ୍ ପରି ଗୋଟିଏ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଉନ୍ନତ ଭାବନା ତୁମ ମନକୁ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ଏହା କଷ୍ଟକର ହୁଏ

କହିବା ପାଇଁ, ଯେ ଏ ଭାବନାଟି ତୁମ ନିଜର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଭାବନା ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ।

ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଦୂର ସମ୍ବେଦନା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ବେତାର ସମ୍ବାଦ ପ୍ରେରଣ ପ୍ରଣାଳୀ । ଯୋଗୀମାନେ ଦୂର ସମ୍ବେଦନା ସାହାଯ୍ୟରେ ସମ୍ବାଦ ପଠାଇଥା'ନ୍ତି । ଭାବନା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବେଗରେ ଗତି କରେ ଯାହାକି କଳ୍ପନା କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ବେଳେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ବିଷୟରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଏତେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କର ଯେ ତା' ପରଦିନ ଅତି ସକାଳୁ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଚିଠି ପାଇଥାଅ । ଏହାକୁ ଅଚେତନ, ଏହାକୁ ଦୂର ସମ୍ବେଦନା କହନ୍ତି । ତୁମର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବନା ଗତିକରି ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଏବଂ ସେ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତୁମର ଜବାବ ଦେଇଥା'ନ୍ତି । କେତେ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଘଟଣା ସବୁ ଘଟୁଛି ଏହି ଭାବନା ଜଗତରେ । ସାଧାରଣତଃ, ଯେଉଁମାନେ ଦୂର ସମ୍ବେଦନା ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନ୍ଧାର ଭିତରେ ଦରାଣ୍ଡି ହୁଅନ୍ତି ।

ଦୂର ସମ୍ବେଦନା ହେଉଛି ମନର, ମନ ସହିତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା । 'ପାଇନିଲି' ଗ୍ରନ୍ଥି ଯାହାକୁ ଗୁପ୍ତଜ୍ଞାନୀମାନେ ବିଚାର କରନ୍ତି ଆତ୍ମାର ସ୍ଥିତି ବୋଲି, ତାହା ଦୂର ସମ୍ବେଦନା କ୍ରିୟାରେ ଏକ ମୂଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହି 'ପାଇନିଲି' ଗ୍ରନ୍ଥି (Pineal gland) ପ୍ରକୃତରେ ସମ୍ବାଦଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସ୍ନାୟବିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହାକି ମସ୍ତିଷ୍କ ବା ମସ୍ତିଷ୍କର ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗର ମନ ନିଳୟର ଚଟାଣରେ ଶାୟିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ନଳୀବିହୀନ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରିନ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି । ଏହାର ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ଷରଣ ହୁଏ ଯାହାକି ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତରେ ମିଶିଥାଏ ।

ଆରମ୍ଭରେ ଦୂର ସମ୍ବେଦନାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଳ୍ପ ଦୂରତ୍ୱରେ କର । ଭଲହେବ ଯଦି ଆରମ୍ଭରେ ଏହାକୁ ରାତ୍ରିକାଳରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କୁହ ଦଶଟାବେଳେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବାକୁ । ତାଙ୍କୁ କୁହ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ଧାର କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରି ବୀରାସନ କିମ୍ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସିବା ପାଇଁ । ତୁମେ ଚେଷ୍ଟା କର ତୁମର ବାର୍ତ୍ତାକୁ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରେରଣ କରିବା ପାଇଁ । ତୁମେ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାଇବାକୁ ଋହୁଁଛ ବୋଲି ଭାବନା ଉପରେ ଏକାଗ୍ର ହୁଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଇଚ୍ଛାକର ଭାବନାଟି ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଛାଡ଼ି, ତୁମ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ । ଆରମ୍ଭରେ ଏଠି ସେଠି କିଛି ଭୁଲ୍ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ

ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଗ୍ରସର ହେବ ଏବଂ କୌଶଳଟିକୁ ଭଲଭାବରେ ଜାଣି ପାରିବ, ତୁମେ ସବୁବେଳେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାଇ ପାରିବ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । ପରେ ତୁମେ ସକ୍ଷମ ହେବ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ କୋଣକୁ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାଇବାରେ । ଭାବନା ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ତୀବ୍ରତା ଓ ଶକ୍ତିରେ ବିଭେଦ ଥାଏ । ପ୍ରେରଣକାରୀ ଓ ଗ୍ରହଣକାରୀ ଗଭୀର ଓ ଅଧିକ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍, ତେବେ ଯାଇ ବାର୍ତ୍ତା ପାଠାଇବାର ଶକ୍ତି ରହିବ, ସ୍ପଷ୍ଟତା ଏବଂ ସଠିକତା ରହିବ ବାର୍ତ୍ତା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ । ଆରମ୍ଭରେ ଦୂର ସମ୍ବେଦନାର ଅଭ୍ୟାସ କର, ସେହି ଗୋଟିଏ ଘର ଭିତରର ଗୋଟିଏ କୋଠରୀରୁ ତା'ର ପାଖ କୋଠରୀକୁ । ଏହି ବିଜ୍ଞାନଟି ସୁଖକର ଏବଂ କୌତୂହଳପ୍ରଦ ମଧ୍ୟ । ଏହା ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର କରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ତୁମେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ କୌଣସି ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାଷାରେ ନ କହି ମଧ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ଦରକାର ଇଚ୍ଛା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଭାବନା ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଦୂର ସମ୍ବେଦନା । ଦୂର ସମ୍ବେଦନାର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଅନୁଶୀଳନ ଦିଆହୋଇଛି । ତୁମେ ତୁମର ଦୂର ବିଦେଶରେ ରହୁଥିବା କୌଣସି ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ଭାଇ କଥା ଚିନ୍ତା କର । ତା'ର ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଏକ ନିଖୁଣ ଛବି ତୁମ ମନ ଭିତରେ ଆଣ । ତୁମ ପାଖରେ ଯଦି ତାଙ୍କର ଫଟୋ ଥିବ, ତେବେ ସେହି ଫଟୋ ଆଡ଼କୁ ଅନାଇ ସ୍ପଷ୍ଟ ସ୍ୱରରେ କଥା କୁହ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବ ସେତେବେଳେ ସେହି ଫଟୋ କଥା ଏକ ଦୃଢ଼ ଏକାଗ୍ରତାର ସହିତ ଚିନ୍ତା କର । ତୁମେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଆଶା କରୁଥିବା ଚିଠିଟି, ସେ ପ୍ରାୟ ତା'ର ପରଦିନ ଲେଖିବେ । ଏହି କଥା ତୁମେ ନିଜେ ଚେଷ୍ଟାକରି ଦେଖ । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ରଖ ନାହିଁ । ତୁମେ ପ୍ରାୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଏବଂ ଦୂର ସମ୍ବେଦନା ବିଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଆସିଯିବ । ସମୟ ସମୟରେ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କିଛି ଲେଖୁଥିବ କିମ୍ବା ଖବରକାଗଜ ପଢୁଥିବ, ହଠାତ୍ ତୁମର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ପାଇଥାଅ, ତୁମେ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ହଠାତ୍ ଚିନ୍ତା କର । ସେ ତୁମ ପାଖକୁ ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାଇଛନ୍ତି । ସେ ତୁମ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି । ଭାବନାର କମ୍ପନ, ଆଲୋକ ବା ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ଗତି ଠାରୁ ଅଧିକ ବେଗରେ ଗତି କରିଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବଚେତନ ମନ, ଏହି ଭାବନା ବା ସମ୍ବାଦଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଚେତନ ମନ ପାଖକୁ ପଠାଇ ଦିଏ ।

ମହାନ୍ ସୁଦକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ମହାତ୍ମାମାନେ, ଯେଉଁମାନେ ହିମାଳୟର ଗୁମ୍ଫାମାନଙ୍କରେ ବାସ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଏହି ଦୂର ସମ୍ବେଦନା ସାହାଯ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ବାର୍ତ୍ତା ପୃଥିବୀର ଯେ କୌଣସି ସାଧକ ବା ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ସାଧକ ବା ଯୋଗୀମାନେ ତାଙ୍କର ଆଦେଶକୁ ମାନି ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନକୁ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତରେ ପ୍ରଚାର କରିଥା'ନ୍ତି । ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ ମଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଆସି ଶିକ୍ଷା ଦେବା । ସେମାନେ ଧର୍ମ ପ୍ରଚାର କରନ୍ତୁ ବା ନ କରନ୍ତୁ ସେଥିରେ କିଛି ଯାଏ ଆସେନା । ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନଟି ହିଁ ଏକ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରତିରୂପ । ସେମାନେ ଈଶ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି କରିବାର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଆଶା । ମଞ୍ଚ ଉପରେ ଧର୍ମ ପ୍ରଚାର କରିବାର କାମ ହେଉଛି ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୂର ସମ୍ବେଦନତାର ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଏ । ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ରହିଥିବା ଯୋଗୀମାନେ, ସେମାନଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କମ୍ପନ ଏବଂ ଚୁମ୍ବକୀୟ ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ଜଗତର ଅଧିକ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ କରିଥା'ନ୍ତି ଜଣେ ମଞ୍ଚସ୍ଥ ଯୋଗୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା । ଆଜିକାଲି ଏପରିକି କଂଗ୍ରେସ ଲୋକମାନେ ଆଶ କରୁଛନ୍ତି ସନ୍ୟାସୀମାନେ କଂଗ୍ରେସ ମଞ୍ଚରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ, ଏପରିକି ସେମାନେ ଯୋର ଦେଉଛନ୍ତି, ଯେହେତୁ ସେମାନଙ୍କର ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସିକ୍ତ ହୋଇଛି କର୍ମ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା, ସେମାନେ ପାରଙ୍ଗମ ନୁହଁନ୍ତି ଧ୍ୟାନ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ନିବୃତ୍ତିର ମହତ୍ତ୍ୱ, ଉପକାରିତା ଏବଂ ମହାନ୍ ଭାବନା ଗ୍ରହଣ କରିବା ବା ବୁଝିବା ପାଇଁ । ସନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ବା ପରିସର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ସେମାନେ କୌଣସି ସଭା ବା ମଣ୍ଡଳର ସଭାପତି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରର ସ୍ୱରୂପ ସାରା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଅଟେ । ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଯାହାକି ଆତ୍ମବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ । ମୁଁ ପୁଣି ଥରେ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ବାଣୀ ଉଦ୍ଧାର କରୁଛି:-

"ଲୋକେସ୍ମିନ୍ ଦ୍ୱିବିଧା ନିଷ୍ଠା ପୁରା ପ୍ରୋକ୍ତା ମୟାନଘ ।
ଜ୍ଞାନ ଯୋଗେନ ସାଂଖ୍ୟାନାଂ କର୍ମ ଯୋଗେନ ଯୋଗୀନାମ୍ ।।"

ଏହି ଜଗତରେ ଦୁଇଟି ପଥ ଅଛି, ଯେପରି ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ କହିଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାଂଖ୍ୟଯୋଗ ଏବଂ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଷ୍କାମ କର୍ମଯୋଗ (ଗୀତା-ଅ୩-ଶ୍ଳୋ-୩) । ଯଦି ସନ୍ୟାସୀମାନେ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବେ, ତେବେ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମର ଗୌରବ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଭାରତରୁ କେବେବି ଲୁପ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ତ୍ୟାଗ ଏବଂ ସଂସାର ତ୍ୟାଗର ସଂସ୍କାର ତାଙ୍କର ପ୍ରତି କୋଷ, ସ୍ନାୟୁ ଓ ତନ୍ତୁରେ ଦୃଢ଼ ରୂପରେ ମିଶି ରହିଛି । ବୁଦ୍ଧ ଧର୍ମର ସନ୍ୟାସୀମାନେ ଅଛନ୍ତି । ମୁସଲମାନମାନଙ୍କର ଫକୀରମାନେ ଅଛନ୍ତି । ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନମାନଙ୍କର ପୁରୋହିତ, ପାଦ୍ରୀ ଏବଂ ସମ୍ମାନୀୟ

ଧର୍ମଯାଜକମାନେ ଅଛନ୍ତି । ଏ ପୃଥିବୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମର ଏପରି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ଠାରେ ସଂସାର ତ୍ୟାଗର ଉତ୍ସାହ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମର ଏଭଳି ଲୋକମାନେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଯେଉଁମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆଧାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଗୃହୀମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଏମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ତେବେ ସେମାନେ ସେହି ଆଧାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଇ ପାରିବେ । ଏମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେଉଁମାନେ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଯୋଗ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରନ୍ତି ଏବଂ ଜଗତକୁ ନୂଆ ନୂଆ ବାର୍ତ୍ତା ଦିଅନ୍ତି । ଏହିମାନେ ହିଁ କେବଳ ଜଗତର ସମୂହ ରୂପେ ବିଶ୍ୱର ବାସ୍ତବିକ ସହାୟତା ଏବଂ ଲୋକ କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି ।

# ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୃଷ୍ଟି ବା ମାନସ ଦୃଷ୍ଟି
# CLAIRVOYANCE

ମାନସ ଦୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ଦୂରର କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଅନ୍ତରର ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଚକ୍ଷୁ ବା ମାନସିକ ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା ଦେଖିବା । ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମର ଭୌତିକ ଶରୀରରେ ଭୌତିକ ଧାରଣାମାନ ଅଛି, ସେହିପରି ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଅପରାଂଶରେ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଶରୀର ଅଛି । ଯୋଗୀ ବା ଗୁପ୍ତ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଏହି ଭୂ-ଭାଗର ଯେକୌଣସି ଦୂରତ୍ୱର ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖି ପାରନ୍ତି । ଏହି ସିଦ୍ଧି ବା ଶକ୍ତିକୁ ଦୂର ଦୃଷ୍ଟି କୁହନ୍ତି ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ଆଲୋକର ରଶ୍ମି ଗୋଟିଏ କାଚ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଭେଦ କରିପାରେ, ରଞ୍ଜନ ରଶ୍ମି ଘନ ଏବଂ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ବସ୍ତୁକୁ ଭେଦ କରିପାରେ, ସେହିପରି ଯୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମାନସିକ ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ କଠିନ କାନ୍ଥ ଭେଦ କରି ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରନ୍ତି, ଗୋଟିଏ ଜଉମୁଦ ଥିବା ଲଫାପା ଭିତରର ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଜାଣିପାରନ୍ତି, ଭୂମି ତଳେ ଥିବା ଗୁପ୍ତଧନ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି । ଏହି ମାନସିକ ଚକ୍ଷୁ ହେଉଛି, ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବା ଜ୍ଞାନ ଚକ୍ଷୁ । ଜଣକୁ ଏକାଗ୍ରତା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚକ୍ଷୁର ବିକାଶ କରିବା ଦରକାର । ଠିକ୍ ଯେପରି ଏକ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଷ ଓ ଜୀବାଣୁ ଇତ୍ୟାଦିଗୁଡ଼ିକୁ ବଡ଼ କରି ଦେଖାଇଥାଏ, ସେହିପରି ସେ ଏହି ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଜଗତର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତରର ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା ଅତି ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତରର ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାଚ ପୁଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ବଡ଼ କରିଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

ସେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ନଳୀ ତିଆରି କରନ୍ତି ଏବଂ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା ଓ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା, ସେହି ନଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୂରର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିପାରନ୍ତି । ଆରମ୍ଭରେ ଦୃଷ୍ଟି ଏତେ ସ୍ୱଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେପରି ଏକ ନବଜାତ ଶିଶୁ ସବୁକିଛି ଶିଖିଥାଏ, ସେହିପରି ସେ ବି ଆରମ୍ଭରେ ଶିଖିଥା'ନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଯେତେ ଆଗେଇ ଯାଏ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତର ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରାୟ ସ୍ୱଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ଅଛି । ଯୋଗୀ ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଭ୍ରମଣରେ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଭ୍ରମଣ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଜିନିଷ ଅଜାଣତରେ ଦେଖିଥା'ନ୍ତି ।

ଠିକ୍ ଯେପରି ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ଆକାଶରେ ଗତି କରିଥାଏ, ସେହିପରି ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଆଲୋକର ରଶ୍ମି ଅତି ତୀବ୍ର ବେଗରେ ଗତି କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଚକ୍ଷୁ ଧରିପାରେ । ତୁମ ଭିତରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଏହି ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କେତେକ ତାହାକୁ ବିକାଶ କରିପାରନ୍ତି । ଜଣେ ମନୋଦୃଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତୀତର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଆକାଶର ଅଭିଲେଖକୁ ଅନାଇ ଏବଂ ତ୍ରିକାଳ ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ । ଉନ୍ନତ ମନୋଦୃଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟ ବିରଳ କହିଲେ ଚଳେ ।

## ମାନସିକ ଦୂର ଶ୍ରବଣ

## CLAIRAUDIENCE

ମାନସିକ ଦୂର ଶ୍ରବଣ କହିଲେ, ଦୂରର ଶବ୍ଦକୁ ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ସ୍ତରରେ, ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ କର୍ଣ୍ଣ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣିବା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ମନୋଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରି । ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ, ନାକ୍ଷେତ୍ରିକ କର୍ଣ୍ଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଗୃହିତ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ମନୋଦୃଷ୍ଟିବିତ୍, ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ଶ୍ରୋତା ବା ମନଶ୍ରୋତା ହୋଇନପାରେ । ଏ ଦୁଇଟି ଯାକ ଭିନ୍ନ ଶକ୍ତି । ପାତଞ୍ଜଳି ଏହି ଦୂର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିର ବିକାଶର ଉପାୟ ବତାଇଛନ୍ତି । "ଶ୍ରୋତ୍ରକଶୟୋଃ" (ପାତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସୂତ୍ର : ୩-୪୧) କର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆକାଶର ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯମତା ରହିଲେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶ୍ରବଣ ହୋଇଥାଏ । ସଂଯମତା ହେଉଛି ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନର ମିଶ୍ରଣ ।

ସମସ୍ତ ପିତୃଲୋକବାସୀମାନଙ୍କର ଏହି ଶକ୍ତି ଅଛି । ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କର ବଂଶଜମାନେ ଏ ପୃଥିବୀରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଓ ତର୍ପଣ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଦୂର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଶବ୍ଦ ସବୁକୁ ଶୁଣନ୍ତି ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୀତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଏହି ମାନସିକ ସିଦ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକ ଏକାଗ୍ରତାର ଉପଜାତ । ଯେପରି କୋଲ୍‌ଟାର୍‌ରୁ ଅନେକ ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ଜାତ ସାମଗ୍ରୀ ଥାଏ, ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଏହି ସିଦ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥା'ନ୍ତି । ଜଣେ ସାଧକ ଏ ସବୁକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ବୈରାଗ୍ୟର ବିକାଶ ସାଧନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଯାଇ ସେ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ ।

ଅତୀତର ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦ-କମ୍ପନ ଆକାଶର ଅଭିଲେଖରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ଅଛି । ଯୋଗୀମାନେ ଏହାକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଶୁଣି ପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ସେକ୍ସପିୟର, ଜନ୍‌ସନ୍, ବାଲ୍ମୀକି, ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ପ୍ରଭୃତିଙ୍କର ସ୍ୱର ଶୁଣି ପାରନ୍ତି । ଠିକ୍ ଯେପରି ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣେ ଗାୟକଙ୍କର, ଯାହାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ପଚିଶ ବର୍ଷ ତଳେ ହୋଇଯାଇଛି, ତାଙ୍କର ଗୀତ ଗ୍ରାମଫୋନ୍ ରେକର୍ଡ଼ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୁଣି ପାରୁଛ, ସେହିପରି ଯୋଗୀମାନେ ଏକାଗ୍ରତା ସାହାଯ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିକୁ ଆକାଶୀୟ ରେକର୍ଡ଼ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ଅତୀତର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ୱର ଶୁଣି ପାରନ୍ତି । ଠିକ୍ ଯେପରି ବାଲ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ଛାପଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏବଂ ଅବଚେତନ ମନରେ ରହିଥାଏ, ସେହିପରି ପୁରାତନ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ଦାଗ ରହିଯାଏ ଆକାଶୀୟ ରେକର୍ଡ଼ରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଏହି କୌଶଳକୁ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଅଭିଲେଖପାଳ ଯେକୌଣସି ପୁରୁଣା ଦଲିଲକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତି ସେହିପରି ଜଣେ ଯୋଗୀ ଅତି ପୁରାକାଳର ଶବ୍ଦକୁ ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ଶୁଣି ପାରନ୍ତି ।

□□□

# ପରିଶିଷ୍ଟ - ୩

# ମନୋନାଶ

# ANNIHILATION OF MIND

ମନ ହେଉଛି ଆତ୍ମ ଶକ୍ତି । ମନ ହେଉଛି ବାସନା ଏବଂ ସଂକଳ୍ପର ଏକ ଗୁଚ୍ଛ । ମନ ହେଉଛି ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ଏକ ଗୁଚ୍ଛ । ମନର ନାଶ ହେଉଛି ମନୋନାଶ ।

ମନୋଲୟ ହେଉଛି ମନର କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଲୟ । ଏହା ମୋକ୍ଷ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ମନ ପୁଣି ଫେରିଆସି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସାଯୁକ୍ତ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ବୁଲି ପାରେ । କେବଳ ମନୋନାଶ ମୁକ୍ତି କିମ୍ବା ମୋକ୍ଷ ଦେଇପାରେ ।

## ବିଚାର

ମନକୁ କିପରି ପବିତ୍ର କରିହେବ, କିପରି ଅଧୀନକୁ ଆଣିବାକୁ ହେବ, ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ କିପରି ବନ୍ଦ କରିହେବ ଏବଂ କିପରି ଏହାର ବିନାଶ ଘଟିବ ? ଏହିଠାରେ କେତେକ ଦରକାରୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି । ବିଚାର ବା 'ମୁଁ କିଏ'ର ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ମନକୁ ଦମନ କରି ବିନାଶ କରିହେବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ବେଦାନ୍ତର ଉପାୟ । ଦାର୍ଶନିକ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା ମନର ଅବାସ୍ତବତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କର ।

## ଅହଂକାରକୁ ବିନାଶ କର

ଅହଂକାର ଭାବନାକୁ ନିର୍ମୂଳ କର । ଅହଂକାର ହେଉଛି ମନ ବୃକ୍ଷର ବୀଜ । 'ମୁଁ'ର ଭାବନା ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଭାବନାର ଉତ୍ସ । ସମସ୍ତ ଭାବନା କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ ଏହି ଛୋଟିଆ 'ମୁଁ'ଟିରେ । ତେଣୁ ଖୋଜି ବାହାର କର ସେ ଛୋଟ ମୁଁ ଟି କିଏ । ଏହି 'ମୁଁ'ଟି କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଶୂନ୍ୟରେ ମିଶିଯିବ । ଏହା ମିଶିଯିବ ସେହି ଅନନ୍ତ 'ମୁଁ' ବା ପରମବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ, ସେହି ଛୋଟିଆ 'ମୁଁ'ର ବା ଅହଂକାରର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତିରେ ।

ଆତ୍ମ ଉପଲବ୍ଧିର ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖାଦେବେ ଯେତେବେଳେ ଅହଂକାରର ମେଘ ଅପସରି ଯିବ ।

## ବୈରାଗ୍ୟ

ବୈରାଗ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ଯାହାଦ୍ୱାର ମନକୁ ବିଲୋପ କରିହେବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟାସକ୍ତ ଜୀବନର ତ୍ରୁଟି ବାହାର କରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଅରୁଚି ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଧ୍ୱଂସଶୀଳ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ।

## ଅଭ୍ୟାସ

ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ଆଉ ଏକ ଉପାୟ । ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଉପରେ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ ନିବଦ୍ଧ କର । ଏହାକୁ ସ୍ଥିର ରଖ । ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ । ଏହା ସମାଧି ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇଥାଏ ।

## ନିରାସକ୍ତତା

ମନକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଅସଙ୍ଗ ହେଉଛି ଏକ ଖଣ୍ଡା ପରି । ମନକୁ ବସ୍ତୁଠାରୁ ଦୂରେଖ ରଖ । ନିରାସକ୍ତ-ଆସକ୍ତ ବସ୍ତୁ ଠାରୁ ନିରାସକ୍ତ ହୁଅ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୁଅ । ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହି ସଂସାରର ଅନୁଭୂତିର ବୀଜ ବା ଅଙ୍କୁରର ସତ୍ତ୍ୱରୂପୀ ବାସନା, ନିରାସକ୍ତତା ରୂପୀ ଅଗ୍ନି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

## ବାସନା କ୍ଷୟ

ବାସନା କ୍ଷୟ ହେଉଛି ଆଉ ଏକ ଉପାୟ । ବାସନା ହେଉଛି ଆକାଂକ୍ଷା । ଏହାର ତ୍ୟାଗ । ଏହା ଆଗେଇ ନିଏ ବାସନା କ୍ଷୟ ଆଡ଼କୁ । ଏହା ଆଗେଇ ନିଏ ମନୋନାଶ ଆଡ଼କୁ । ଉପଭୋଗ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଆକାଂକ୍ଷା ହେଉଛି ବନ୍ଧନ; ଏହାର ତ୍ୟାଗ ହେଉଛି ମୁକ୍ତି । ଆକାଂକ୍ଷା ହେଉଛି ମନର ସବୁଠାରୁ ମୂଳ ପ୍ରକୃତି । ମନ ଏବଂ ଅହଂକାର ହେଉଛି ଏକାତ୍ମବୋଧକ ଶବ୍ଦ ।

## ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣର ସ୍ପନ୍ଦନ ମନରେ ଗତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ମନକୁ ଜୀବନ ଦିଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ବା ପ୍ରାଣର ସଂଯମତା ମନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । କିନ୍ତୁ ବିଚାର ପରି ଏହା ମନକୁ ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

## ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର

ଭାବନା ବା ସଂକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର । କଳ୍ପନା ବା ଦିବାସ୍ୱପ୍ନକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର । ମନ ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବ । କେବଳ ସଂକଳ୍ପର ବିନାଶ ହେଉଛି ମୋକ୍ଷ ବା ମୁକ୍ତି । ମନର ବିଲୋପ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଭାବନା ନ ଥାଏ । ଏହି ଜାଗତିକ ଅନୁଭୂତିର ଭ୍ରମ ତୁମର ଭାବନା ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଭାବନାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାପ୍ତିରେ ଏହା ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

## ତ୍ୟାଗ

ଧନ ସମ୍ପତ୍ତିର ମାନସିକ ତ୍ୟାଗ ହେଉଛି ଆଉ ଏକ ଉପାୟ । ଅସୀମ ଅନୁଭୂତି ଉପଲବ୍ଧି କରି ହେବ ଯଦି ତୁମେ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବ ଏକ ଭାବନା ରହିତ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାକୁ ।

## ସନ୍ତୁଳିତ ହୁଅ

ସମଚିତ୍ତତା ପ୍ରାପ୍ତି ଆଉ ଏକ ଉପାୟ । ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ ଏବଂ ଉଷ୍ଣତା ଓ ଶୀତଳତା ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳିତ ରୁହ ।

ସେହି କେବଳ ଚିର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିପାରେ, ଯେ ମନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ନିଜର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଆତ୍ମାରେ ଆଶ୍ରୟ ନିଏ ।

## ଭକ୍ତି ଏବଂ ସେବା

ଜପ, କୀର୍ତ୍ତନ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ଭକ୍ତି, ଗୁରୁଙ୍କର ସେବା ଏବଂ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ମନକୁ ବିଲୋପ କରିବାର ଏକ ଉପାୟ ।

ଓଁ ତତ୍ ସତ୍ ।

# ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାର୍ଥନା

ହେ କରୁଣାମୟ ପ୍ରେମସ୍ୱରୂପ ପୂଜ୍ୟ ପରମେଶ୍ୱର ।
ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଅଭିବାଦନ ଓ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣିପାତ ।।

ତୁମ୍ଭେ ସର୍ବବ୍ୟାପକ, ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ଓ ସର୍ବଜ୍ଞ ।
ତୁମ୍ଭେ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଓ ସର୍ବଜୀବ ଅନ୍ତରବାସୀ
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବୋଧଶୀଳ ହୃଦୟ, ସମଦୃଷ୍ଟି, ସମଚିତ୍ତ,
ଭଗବଦ୍‌ବିଶ୍ୱାସ, ଭକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କର ।

ପ୍ରଲୋଭନକୁ ଦମନ କରିବା ପାଇଁ ଓ ମନକୁ ସଂଯତ
କରିବା ପାଇଁ, ଅନ୍ତରରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କର ।
ଅହମିକା, କାମପ୍ରବୃତ୍ତି, ଲୋଭ, କ୍ରୋଧ, ଘୃଣା ଓ ଈର୍ଷାରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତି
ଦିଅ । ଦିବ୍ୟଗୁଣାବଳୀରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ହୃଦୟ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।
ଏ ସମସ୍ତ ନାମ ଓ ରୂପରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ତୁମ୍ଭର ହିଁ ଦର୍ଶନ କରୁ ।
ଏ ସମସ୍ତ ନାମ ଓ ରୂପରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ତୁମ୍ଭର ହିଁ ସେବା କରୁ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତିନିତ୍ୟ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରୁଥାଉ ।
ସର୍ବଦା ଆମ୍ଭେମାନେ ତୁମ୍ଭର ଯଶୋଗାନ କରୁଥାଉ ।

ତୁମ୍ଭର ନାମ ସର୍ବଦା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମୁଖରେ ଉଚ୍ଚାରିତ ହେଉଥାଉ ।
ଆମ୍ଭେମାନେ ତୁମ୍ଭଠାରେ ନିତ୍ୟଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଉ ।
ନିତ୍ୟଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଉ ।

-ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ

# ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ କଣ ?

ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ଅଭ୍ୟାସ ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ଦୟାର୍ଦ୍ର, ଉଦାର, ବିନମ୍ର ଏବଂ ସହିଷ୍ଣୁ ହେବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ସଦ୍‌ଗୁଣର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନୀତିବାନ ହେବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ତଥା ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଭାବେ ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ସେବା କରିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

କରୁଣାବାନ୍, ସାହାସୀ ଏବଂ ଭକ୍ତିମାନ ହେବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ଗାନ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ଜପ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କରିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହାତର ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ନିଃସର୍ତ୍ତ ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ କରିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ଉଚିତ୍ କର୍ମକରି ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଠାରେ ନିବାସ କରିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ପୂର୍ବକ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ସହିତ ଏକାକାର ହେବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ସହିତ ଏକ ହୋଇଯିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ସୁପ୍ତି, ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଜାଗୃତିର ନୀରବ ସାକ୍ଷୀ ହେବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ସମତ୍ୱ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ସମଦୃଷ୍ଟିବାନ୍ ହେବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ନିଜକୁ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଦିବ୍ୟତ୍ୱର ଅନୁଭବ କରାଇବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

ପ୍ରଭୁଙ୍କ କୃପା ବା ମହିମାକୁ ନେଇ ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

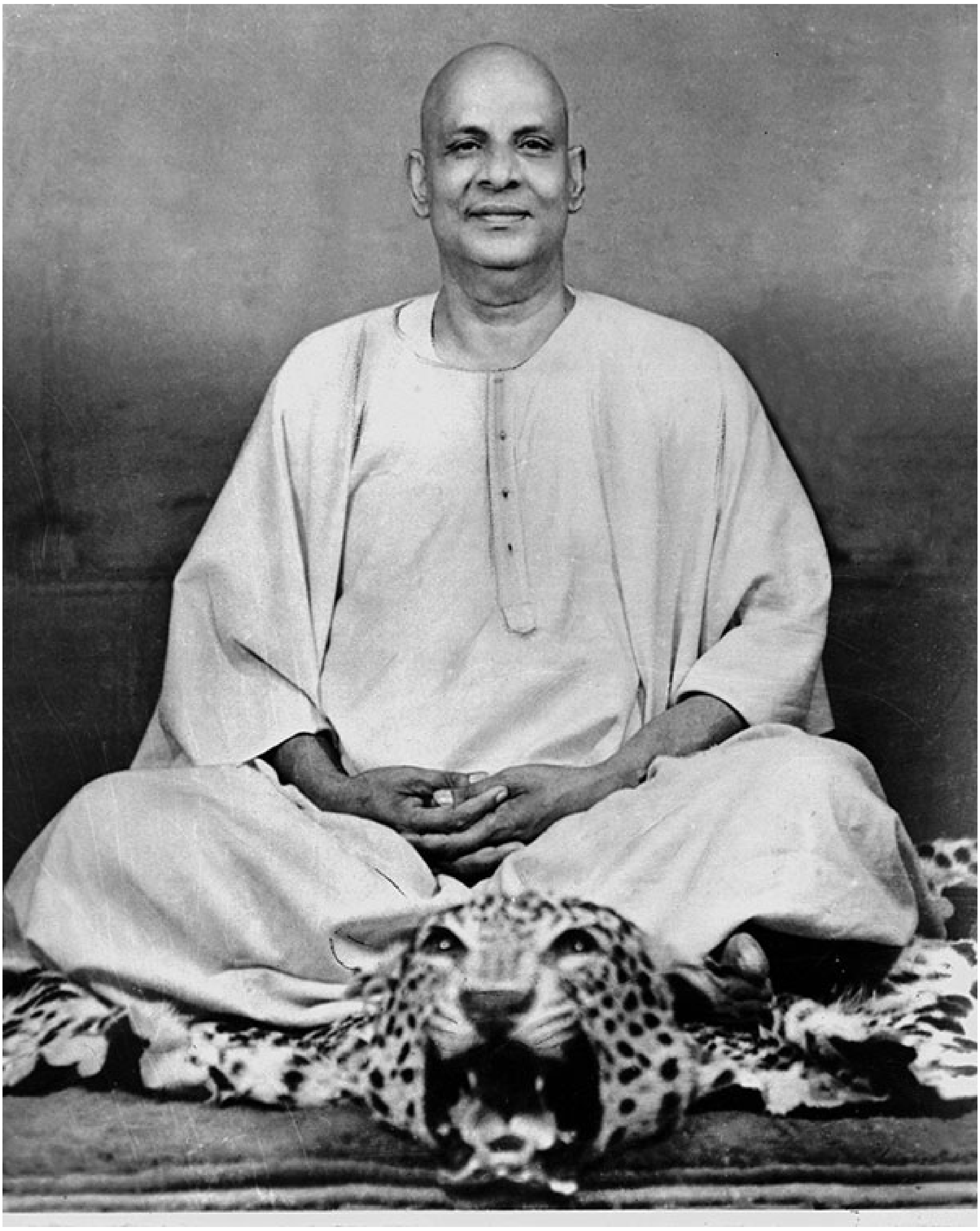
ପ୍ରତିଟି ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଆତ୍ମା ଦର୍ଶନ କରିବା ହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ।

-ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ

# ସ୍ମରଣ ରଖ

ଜପ ହୃଦୟକୁ ଶୁଦ୍ଧକରେ।
ଜପ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ସୁଦୃଢ଼ କରେ।
ଜପ ଷଡ଼୍‌ରିପୁଙ୍କର ବିନାଶ କରେ।
ଜପ ଆବାଗମନର ନିରାକରଣ କରେ।
ଜପ ପାପ ରାଶିକୁ ଦହନ କରେ।
ଜପ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାର ଭସ୍ମିଭୂତ ହୁଏ।
ଜପ ସାଧକର ବନ୍ଧନଗୁଡ଼ିକୁ ଛିନ୍ନ କରେ।
ଜପରୁ ବୈରାଗ୍ୟ ଜାତ ହୁଏ।
ଜପ ଆତ୍ମମାନଙ୍କର ଅନିୟମିତ ଏବଂ ବ୍ୟର୍ଥ ଇଛା ସମୂହକୁ ଦମନ କରେ।
ଜପ ଆତ୍ମକୁ ନିର୍ଭିକ କରାଏ।
ଜପ ଆତ୍ମର ଭ୍ରମ ନିବାରଣ କରେ।
ଜପ ସାଧକକୁ ଅଖଣ୍ଡ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ।
ଜପ ଭକ୍ତକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଏ।
ଜପ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଧନ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଚିରାୟୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ।
ଜପ ଆତ୍ମମାନଙ୍କୁ ଐଶ୍ୱରିକ ଜ୍ଞାନ ଦିଏ।
ଜପ ଅନନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ।
ଜପ ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ।
ଜପ ଆତ୍ମମାନଙ୍କୁ ଆଧାମିକତାରେ ଦିକ୍ଷିତ କରାଏ।
ଜପ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମର ଏହି ଅନ୍ନମୟ ଶରିରରେ ରହସ୍ୟମୟ ରୀତିରେ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ ହୁଏ।

-ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ



# ପରମପୂଜ୍ୟ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ

(ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୮, ୧୮୮୭ - ଜୁଲାଇ ୧୪, ୧୯୬୩)

ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ଚିଦାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ